ಏಪ್ರಿಲ್-2002 ಬೆಲೆ.ರೂ. 10/

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಮನೆಮದ್ದು

ಲೇಖನಮಾಲೆ ಆರಂಭ
ಮಡಿಲ ಕುಡಿಗೆ
ಒಡಲ ಬೆಸುಗೆ

ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಆಹಾರ ವೈದ್ಯರು ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರ!

ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳು

ಗರ್ಭಪಾತ ಏಕೆ ?

ಹಸ್ತಮೈಥುನ ತಪ್ಪೆ ?

ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಆಹಾ....ಚಹಾ!

ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆಸುವುದೇಕೆ ?

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಹೃದಯ ಕಾಳಜಿ ಹೇಗೆ?

ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕರು / ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್

• ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ •
ನಂ.122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ, ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ,
ಭಾಷ್ಯಂ ಸರ್ಕಲ್ ಹತ್ತಿರ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 010
ಫೋನ್: 3352696, 3206441

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ॥ ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ
ಶಾಂತಾ, ನಂ.-25, ಬಾಕ್ಸೈಟ್ ರಸ್ತೆ,
ಬಸವ ಕಾಲೋನಿ, ಬೆಳಗಾವಿ-590 010.

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ॥ ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ
ಜನನಿ, ಎ - ಡಿ5 - 186, ಕೆ.ಎಚ್.ಬಿ.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್. - 407
ಜಿ.ಕೆ.ವಿ.ಕೆ. ಪೋಸ್ಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 65

ಸಹಾಯಕ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ॥ ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

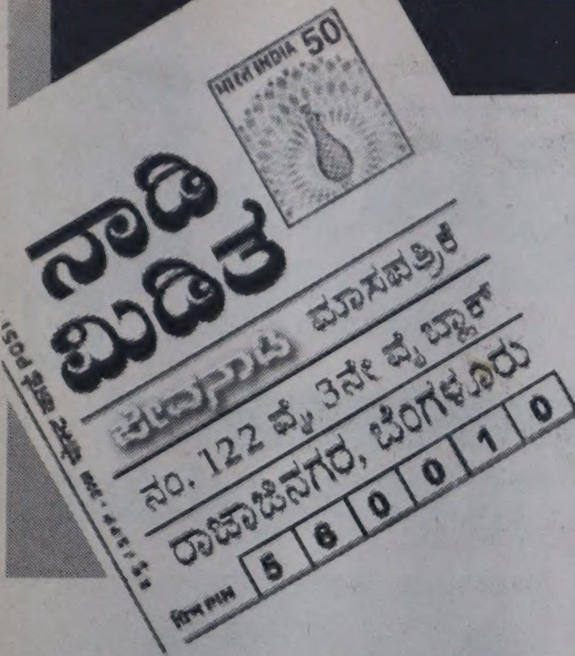
ಉಪ ಸಂಪಾದಕರು : **ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪಾ**

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ : **ಡಿ.ವಿ.ಕುಲಕರ್ಣಿ**

ಸಂಪುಟ - 6
ಸಂಚಿಕೆ - 3

ಜೀವನಾಡಿ

ಏಪ್ರಿಲ್
2002



ಕಣ್ತೆರೆಸಿತು

ಫೆಬ್ರವರಿ 2002 ಸಂಚಿಕೆಯ ಎಲ್ಲ ಲೇಖನಗಳು ನನಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವೆನಿಸಿದವು. ಡಾ|| ಶ್ರೀಶೈಲ ಬಾದಾಮಿಯವರ **''ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಸಿದೀತು ಜೋಕೆ!''** ಲೇಖನ ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸುವವರ ಕಣ್ತೆರೆಸುವಂತಿತ್ತು. ರುವೆಂಕರವರ 32 ಪುಟಗಳ ಕಿರುಕಾಣಿಕೆ ''ತಲೆನೋವು'' ನಮಗೆ ಜೀವನಾಡಿಯ 6ನೇ ವರ್ಷದ ಕೊಡುಗೆಯೇ ಹೌದು. ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕುರಿತಾದ ಲೇಖನವೂ ಸೊಗಸಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ.

ವಡ್ಡರ ಹಟ್ಟಿ ಕ್ಯಾಂಪ್(ಗಂಗಾವತಿ) — ಡಾ|| ವಿಷ್ಣುವರ್ಧನ

ಅಮೂಲ್ಯ ಮಾಹಿತಿ

ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಓದಲೇಬೇಕಾದ ಒಂದು ಪತ್ರಿಕೆಯೆಂದರೆ ಅದು ಜೀವನಾಡಿ. ರೋಗ-ರುಜಿನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಸುಂದರವಾಗಿ, ಸರಳವಾಗಿ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸುತ್ತಿದೆಯಲ್ಲದೆ, ರೋಗಗಳು ಬಾರದಂತೆ ವಹಿಸುವ ಜಾಗ್ರತೆ, ಔಷಧೋಪಚಾರ ಕುರಿತಂತೆ ನೀಡುವ ಮಾಹಿತಿ ಅಮೂಲ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಬೆಂಗಳೂರು — ಪರಮೇಶ್ವರ ಪುರಾಣಿಕ

ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯ ಕೈಪಿಡಿ

ಜೀವನಾಡಿ 6ನೇ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಪಾದಾರ್ಪಣೆ ಮಾಡಿರುವುದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯ. ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಗೆ ಸಿಗುವ, ಅಪಾರ ವೈದ್ಯ ಜ್ಞಾನಭಂಡಾರ ಒದಗಿಸುವ ನಿತ್ಯಜೀವನದ ಕೈಪಿಡಿಯಾಗಿರುವ ಏಕೈಕ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ ಜೀವನಾಡಿ.

ಆಲಿಬಾಗ್(ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ) — ಶೇಖರ ಕುರ್ಲಿ

ಆಕರ್ಷಣೆ

ಓದುಗರನ್ನು ನಗೆಗಡಲಲ್ಲಿ ತೇಲಿಸುವ ನಗೆಗುಳಿಗೆಗಳು, ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸುವ ಆರೋಗ್ಯಮಂಜರಿ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತ ಮನೆಮದ್ದು ಅಂಕಣಗಳು ನಮಗೆ ಮುಖ್ಯ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳಾಗಿವೆ.

ಮುರಡಿ(ಯಲಬುರ್ಗಾ) — ಶಾಂತಗೌಡ ಪಾಟೀಲ

ನಾರಿಯರಿಗೆ ಕಿವಿಮಾತು

ಡಾ|| ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠ ಅವರು ಹೊಗೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆಯೆಂದು ನಾರಿಯರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಬಾಳೇಹಣ್ಣು, ಟೊಮೆಟೊ, ಸೌತೆಕಾಯಿಯ ಪೇಸ್ಟ್‌ನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸುಮಾ ಜೋಶಿಯವರ ಸಲಹೆಗೆ ವಂದನೆ. ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ ತುಳಸಿಗಿಡವೊಂದಿದ್ದರೆ ಹಲವು ರೋಗಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ಶ್ರೀದೇವಿ ಹೆಗಡೆಯವರು ಹೇಳಿರುವುದು ಸೂಕ್ತವೇ ಆಗಿದೆ.

ಹುಂಚ(ಶಿವಮೊಗ್ಗ) — ಮಾದ್ಲಮನೆ ಮಂಜುನಾಥ

ರಸವತ್ತಾಗಿವೆ

ಕಥಾಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬರುತ್ತಿರುವ **ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದ ಪುಷ್ಪಗಳು, ಭೂಮಿಗಾಥೆ** ಅಂಕಣಗಳು ರಸವತ್ತಾಗಿವೆ. **''ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳು ಬೇಕೆ?''** ಲೇಖನ ನಾವು ಜಾಹೀರಾತುಗಳ ಹಿಂದೆ ಹೇಗೆ ಧಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. **ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ತೂಕ ಹೇಗಿರಬೇಕು** ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದ ಕನ್ನಡಿಯಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಅಂಕಣಗಳು, ಲೇಖನಗಳು ಲೇಖನಮಾಲೆಗಳು, ವೈದ್ಯ ರಸಾಯನ, ನಗೆಗುಳಿಗೆಗಳು ಓದುಗರ ಹೃದಯತಟ್ಟಿವೆ.

ಇಟಗಿ(ವಿಜಾಪುರ) — ಆರ್.ಜಿ. ಗಡದಿನ್ನಿ

ಸಂಗ್ರಾಹ್ಯ ಸಂಚಿಕೆ

ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ವಿಶೇಷ ಸಂಚಿಕೆ ''ಜೀವನಾಡಿ'' ಆಕರ್ಷಕ ಹಾಗೂ ಸಂಗ್ರಾಹ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಡಾ|| ಪತ್ತಾರ ಅವರ **''ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಕರಣಗಳು ಹಾಗೂ ಅದರ ಉಪಯೋಗಗಳು''** ಲೇಖನ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತವಾಗಿತ್ತು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಆರ್.ವ್ಹಿ.ಕಟ್ಟೀಮನಿಯವರ **''ತಲೆನೋವು'' ಕಾರಣ: ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು** ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿತು.

ಬಾದಾಮಿ — ಶಂಕರಗೌಡ ಪಾಟೀಲ

ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪತ್ರಿಕೆ

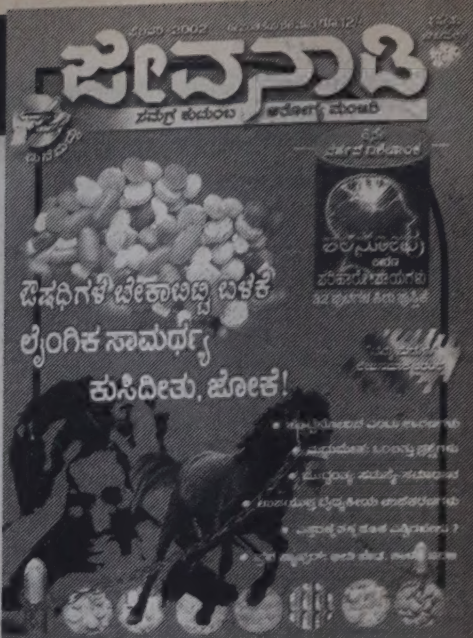
ಜೀವನಾಡಿ ವಿಚಾರಪೂರ್ಣ ಪತ್ರಿಕೆ. ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಇಂತಹ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ನಾಡಿನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಓದಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವಂಥದು.

ಕೊಪ್ಪಳ — ಆನಂದ ಎಚ್.

ಮಧುಮೇಹ

ಮಧುಮೇಹ: ನೀವು ಕೇಳಬಹುದಾದ 9 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಲೇಖನ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಿತು. ಇಂತಹ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವ ಲೇಖನಗಳು ಮೂಡಿಬರುತ್ತಿರಲಿ.

ಉಡುಪಿ — ಜನಾರ್ಧನ ಎಚ್.



ಸಕಾಲಿಕ

ಸಂಪಾದಕರ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಬರೆಹ ಸಕಾಲಿಕವಾಗಿತ್ತು. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಇಂತಹ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಅವರು ನೀಡುತ್ತಿರಲಿ ಎಂದು ಕೋರುವೆ.

ಹಾಲಸಮುದ್ರ(ಗಂಗಾವತಿ) — ಸಂಗನಬಸವ ಸಿ.ಎಸ್.

ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ

''ಪುಸ್ತಕ ಲೋಕ'' ಅಂಕಣವು ಆರೋಗ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ನಮಗೆ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಈ ಅಂಕಣ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯೆಂಬಂತೆ ಗೋಚರಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಧಾರವಾಡ — ಸದಾನಂದ ಕಲುಬರ್ಗಿ

ಭಾರವೆನಿಸಲಿಲ್ಲ

ಹೊಸದಾಗಿ ಆರಂಭವಾದ **''ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು''** ಲೇಖನಮಾಲೆ ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. **ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು** ಸೊಗಸಾಗಿ ಮೂಡಿಬರುತ್ತಿದೆ. **ತಲೆ ನೋವಿನ ಕಾರಣ- ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು** ವಿಶಿಷ್ಟ ಕಾಣಿಕೆಯೆನಿಸಿತು. ಈ ಸಂಚಿಕೆಯ ಬೆಲೆ 2ರೂ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೂ ನಮಗೆ ಭಾರವೆನಿಸಲಿಲ್ಲ.

ಕುಂಗಟೋಳ(ಚಿಕ್ಕೋಡಿ) — ಮಾರುತಿ ಕಮತೆ

ಜೀವನಾಡಿ ಚಂದಾ ವಿವರ

ಅರ್ಧವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾಮೊತ್ತ	ರೂ.60
ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ಮೊತ್ತ	" 110
ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 210
ಮೂರು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 300
ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 390
ಐದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 475
ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯತ್ವ	" 1000

ಡಿಡಿಯನ್ನು ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎಂ.ಓ. ಹಣವನ್ನು 'ಜೀವನಾಡಿ' ಹೆಸರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

ವಿಳಾಸ: ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
ನಂ. 122 ವೈ 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010



ಜೀವಧಾರೆ

ಕಟಕ ರೊಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಇದು ಹಳೆಯ ಸುದ್ದಿ. ಎಂಬತ್ತರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ದವಾಖಾನೆ ಪ್ರಗತಿ ಪಥದಲ್ಲಿ ಇತ್ತು. ಅಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸಿದ ಹಲವಾರು ಸಂಗತಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಹುಡುಕುವಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಹಗಲಿರುಳು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಹಿರಿಯರೂ ಹಾಗೂ ಮುಂದಾಳುಗಳಾಗಿದ್ದ ಡಾ. ಆರ್.ಬಿ. ಪಾಟೀಲ ಅವರು ಹಲವಾರು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಅವರಿಗೆ ಗೋಚರಿಸಿದ ಪ್ರಥಮ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜಾಸ್ತಿ. ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಜನರಲ್ಲಿಯೇ ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚೇಕೆ? ಅನೇಕ ಚರ್ಚೆಗಳು ನಡೆದ ನಂತರ ಡಾ. ಆರ್.ಬಿ. ಪಾಟೀಲರು ಒಂದು ಸಿದ್ಧಾಂತ ಮುಂದಿಟ್ಟರು. ಅವರ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ದರಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವಿವರಿಸುವೆ.

ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಜನರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜೋಳ ಬೆಳೆಯುವರು ಹಾಗೂ ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನೇ ತಿನ್ನುವರು. ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲ ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ತಿನ್ನುವರು. ಅದರ ಸುವಾಸನೆ ಹಾಗೂ ರುಚಿ ಎಂಥವರನ್ನೂ ಮರುಳು ಮಾಡುವದು ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬೇಕಾದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ರೊಟ್ಟಿ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮಗೆ ಅನುಕೂಲವಿದ್ದಾಗ ಹೆಚ್ಚು ರೊಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುವರು. ಇಂಥ ರೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಬಿರುಸಾಗುವಂತೆ ಬೇಯಿಸುವರು. ಇವುಗಳನ್ನೇ 'ಕಟಕ ರೊಟ್ಟಿ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಇಂಥ ರೊಟ್ಟಿಗಳು ಬಲು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವು ಬಹಳ ಬಿರುಸಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ನುರಿಸಿ ನುರಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಜಾಸ್ತಿ ನುರಿಸಿದಂತೆ ಇವುಗಳ ರುಚಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಅವಸರದಲ್ಲಿ ಕಟಕ ರೊಟ್ಟಿ ತಿನ್ನುವಾಗ ಸರಿಯಾಗಿ ನುರಿಸುವದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಥ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ರೊಟ್ಟಿ ತಿನ್ನುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ರೊಟ್ಟಿಯ ಚೂರುಗಳು ಇನ್ನೂ ಬಿರುಸು ಇದ್ದಾಗಲೇ ನುಂಗಬೇಕಾಗುವುದು. ಬಿರುಸಾಗಿದ್ದ ರೊಟ್ಟಿಯ ಚೂರುಗಳು ಜಠರ ಸೇರಬೇಕಾದರೆ ಅನ್ನನಾಳದ ಮೃದುವಾದ ಲೋಳ್ಪರೆಯನ್ನು ಘಾಸಿ ಗೊಳಿಸುವವು. ಅನೇಕ ಸಲ ಕಟಕ ರೊಟ್ಟಿಯ ತುಣುಕುಗಳು ಗಾಜಿನ ಉಸುಕಿನಂತೆ ವರ್ತಿಸಿ ಅನ್ನನಾಳದ ಲೋಳ್ಪರೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಯಮಾಡುವವು. ನಿತ್ಯವೂ ಇಂಥ ಗಾಯಗಳು ಆಗುವದು ಸಹಜವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ ಗಾಯಗಳು ಮಾಯುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಬಿರುಸಾದ ರೊಟ್ಟಿಯ ಚೂರುಗಳು ಅವುಗಳನ್ನು ಗಾಯಗೊಳಿಸಿ ಮಾಯಲು ಬಿಡುವದೇ ಇಲ್ಲ.

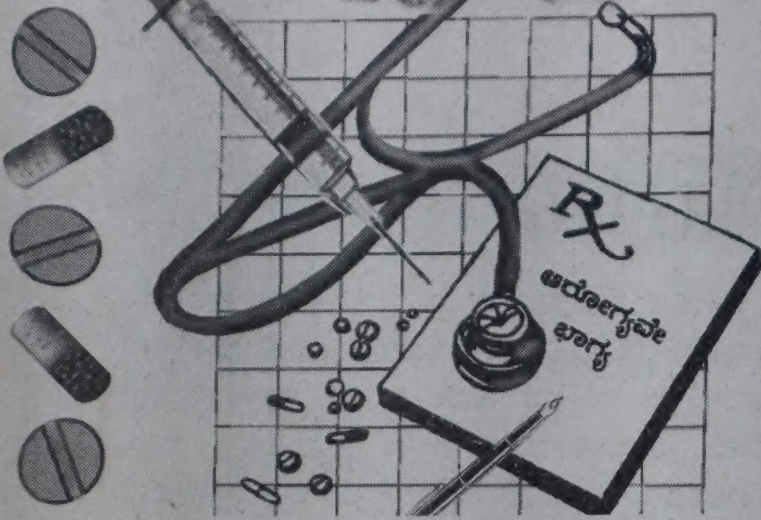
ಅನೇಕ ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಮಾಯದೇ ಉಳಿದ ಗಾಯಗಳು ಹುಣ್ಣುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವವು. ಇಂಥ ಹುಣ್ಣುಗಳು ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೇ ಉಳಿದರೆ ಅವೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೂಪ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದು ಸರಿಯಾದ ಕಾರಣ ಎನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕದ ಜನರು ರೊಟ್ಟಿ ತಿನ್ನದೇ ಕೇವಲ ಅನ್ನ ಉಣ್ಣುವರು. ಅವರ ಅನ್ನನಾಳದಲ್ಲಿ ಎಂಥದೇ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ವಾದಿಸಿದೆವು. ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಅನೇಕರು ಒಪ್ಪಿದರು. ಇದನ್ನೇ 'ಕಟಕ ರೊಟ್ಟಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್' ಎಂದೂ ಕರೆದೆವು.

ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತವು ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕಾಯಿತು. ಮೊದಲನೆಯ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಕಟಕ ರೊಟ್ಟಿಯು ಕೇವಲ ಅದರ ಬಿರುಸುತನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಹಾನಿಕಾರಕವೋ ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ಏನಾದರೂ ಇದೆಯೋ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬಂದಿತು.

ಕಟಕ ರೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಇಲ್ಲಣದ ಗೊನ್ನೆಗಳು ಮೆತ್ತಿಕೊಂಡದ್ದು ಗೋಚರಿಸಿತು. ಇಲ್ಲಣದ ಗೊನ್ನೆಗಳು ಬಹು ಹಾನಿಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಇಲ್ಲಣವು ಒಲೆಯ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಹೊಗೆಗಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ರೊಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಅವು ಬಿರುಸಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಒಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೊಗೆಗಿಂಡಿಯ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಇಡುವರು. ಬಿಸಿಗಾಳಿಯು ಹಾಯ್ದು ಹೋಗುವಾಗ ಈ ರೊಟ್ಟಿಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಯ್ದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆರ್ದ್ರತೆಯನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವದು. ಆಗ ರೊಟ್ಟಿಗಳು ಕಟಕಾಗುತ್ತವೆ. ಇದೆಲ್ಲ ನಡೆದಾಗ ಹೊಗೆಗಿಂಡಿಯ ಗೋಡೆಯಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಂಡ ಇಲ್ಲಣವು ಉದುರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿ ರೊಟ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ ಇಲ್ಲಣ ಬಿದ್ದಾಗ ಅದು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕೂಡುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಇಲ್ಲಣವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ಎಂದು ಬಹಳ ಮುಂಚೆಯೆ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಕಾರಣ ಕಟಕ ರೊಟ್ಟಿಯ ಜೊತೆ ಇಲ್ಲಣವು ಜೊತೆಗೂಡಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಣವು ರೊಟ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ ಉದುರದಂತೆ ನೋಡಿದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕತೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು.

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಆರೋಗ್ಯ ವಾರ್ತೆ



ಮಕ್ಕಳು, ಶಾಲಾಬ್ಯಾಗ್ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

5ರಿಂದ 7ನೇ ವರ್ಗದವರೆಗಿನ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಅಮೇರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಬೆನ್ನುನೋವು ಹಾಗೂ ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ದೇಹತೂಕದ ಶೇ. 15ರಷ್ಟು ತೂಕದ ಶಾಲಾಬ್ಯಾಗ್ ಹೊರುತ್ತಿರುವುದು ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಬಹಿರಂಗಪಟ್ಟ ವಿಷಯ.



ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ ವೈದ್ಯರ ತಂಡ ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಪಾಲಕರಿಗೆ ಕೆಲ ಸಲಹೆ-ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದೆ.

★ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳು ಹೊರುವ ಬ್ಯಾಗಿನ ತೂಕ ಆ ಮಗುವಿನ ತೂಕದ ಶೇ.5ರಿಂದ 10ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಇರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಮಗುವಿನ ತೂಕ 20 ಕಿಲೋ ಇದ್ದರೆ, ಕೈಚೀಲದ ತೂಕ 2ರಿಂದ 4 ಕಿಲೋಗ್ರಾಂದೊಳಗೆ ಇರಬೇಕು.

★ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಹಾಗೂ ಅದು ಹೊರುವ ಕೈಚೀಲದ ತೂಕ ಕೈಕೊಳ್ಳಿ. ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸು 10ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ, ಅದು ಹೊರುವ ಕೈಚೀಲದ ತೂಕ ಶೇ. 5ರ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇರಲಿ. ಅಂದರೆ 1 ಕಿಲೋಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ.

★ ಮಗು ಒಂದೇ ಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ಬ್ಯಾಗ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಕೈಚೀಲ ತಂದುಕೊಡಿ.

★ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಬ್ಯಾಗಿನ ಬೆಲ್ಟ್ ಆದಷ್ಟು ದಪ್ಪ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ತೆಳ್ಳಗಿರುವ ಕೈಚೀಲದ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ರಕ್ತಪ್ರಸರಣಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಯಾಗಬಹುದು.

ನೆನಪಿರಲಿ: ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಶಾಲಾಬ್ಯಾಗ್ ಹೊರುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಡೆಯುವಾಗ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ, ತಲೆಬಾಗಿಸಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಗು ಅವಶ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಭಾರ ಹೊರುತ್ತಿದೆ ಎಂದರ್ಥ.

ಮುಟ್ಟಿನ ಮುಂಚೆ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದೇಕೆ?

ಬಹುತೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಮುಟ್ಟಿನ ಮುಂಚೆ ತಮ್ಮ ಶರೀರ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಭಾರವಾಗುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ನೀವೆಂದಾದರೂ ಹೀಗೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದೀರಾ? ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದದ್ದೇನೆಂದರೆ, ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿ ಆರಂಭವಾಗುವ ಎರಡು ವಾರ ಮುಂಚೆ ದೇಹದ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ತೂಕವೂ ಒಂದಿಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ನಂತರ ಶರೀರ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರಾನ್ ಸ್ರಾವ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕೆಲೊರಿ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರ ಮತ್ತೆ ಹಗುರವಾದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮೊದಲು ಈ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ

ನೀವು ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಷ್ಟೇ **ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಮತ್ತು ನಂತರ** ಎಂಬ ಲೇಖನವನ್ನು ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಓದಿದ್ದೀರಿ. ಆ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಈಗ ಮತ್ತೊಂದಿಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ.

ನಿಮಗೆ ಶೀಘ್ರ ಯಾವುದೋ ಬಗೆಯ ಆಪರೇಶನ್ ಆಗಲಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಯಾವುದಾದರೂ ಗಿಡ-ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗಿಡ-ಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ಅತಿಯಾದ ನಿದ್ರೆ ಬಂದು ಅನಸ್ತೆ ಸಿಯಾದ ಪ್ರಭಾವ ಇನ್ನಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ರಕ್ತಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆ, ಮತ್ತಿತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ.

ಅಮೇರಿಕನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್‌ನ ವರದಿ ಪ್ರಕಾರ, ಯಾವುದೇ ಆಪರೇಶನ್ ಅದು ಚಿಕ್ಕದಿರಲಿ, ದೊಡ್ಡದಿರಲಿ ಅದನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುಂಚೆ ಮೊದಲು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಸೇವಿಸಲೇಬಾರದು.

ಸೋಮಲತಾ (Ephedra): ಇದರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ ಹಾಗೂ ಮಿದುಳಾಘಾತ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಪರೇಶನ್‌ಗಿಂತ 24 ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ ಈ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ಜಿಂಗ್‌ಕೋ (Gingko): ಇದರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ರಕ್ತಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಡಚಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಪರೇಶನ್‌ಗಿಂತ 36 ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ ಇದರ ಉಪಯೋಗ ನಿಲ್ಲಿಸಿ.

ಜಿನ್‌ಸೆಂಗ್ (Ginseng) ಇದರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೆಮಿಯಾ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಕಾವಾ (Kava): ಇದರ ಬೇರನ್ನು ಮೂತ್ರವರ್ಧಕದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅನಸ್ತೇಶಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಪರೇಶನ್‌ಗಿಂತ ಒಂದು ದಿನ ಮುಂಚೆ ಇದರ ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇವನೆ ಕೂಡ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಲ್ಲದು. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಪರೇಶನ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆಪರೇಶನ್‌ಗಿಂತ ಒಂದು ವಾರ ಮುಂಚೆಯೇ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ಧೂಮಪಾನಿಗಳೇ... ಗಮನವಿರಲಿ

ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ನಮ್ಮ ಆಘ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯೂ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರಿದ್ದರೆ ಅದು ಇನ್ನೂ ಬೇಗನೆ ಕ್ಷೀಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದಂತೆ.



ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುವ ಮಾತೃತ್ವ

ತಾಯಿಯಾಗುವುದೆಂದರೆ ಒಂದು ಆನಂದದಾಯಕ ಅನುಭವ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳು ತಾಯಿಯಾದ ಳೆಂದರೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ''ಪರಿಪೂರ್ಣ'' ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಮಾತೃತ್ವ ಮಹಿಳೆಯ ಜೀವನವನ್ನಷ್ಟೇ ಸುಂದರವಾಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಆಕೆಯ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನೂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ? ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಕೆಲ ಹಾರ್ಮೋನ್ಸ್‌ಗಳಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮಾತೃತ್ವ ಸುಖ ಆ ಮಹಿಳೆಯ ಬುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದಂತೆ.

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಸುದ್ದಿಗಳು

★ ಹೆಚ್ಚು-ಹೆಚ್ಚು ಜನರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಿರಿ, ಅವರೊಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಸಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

★ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿರಾಶಾವಾದಿ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಶೀತ-ನೆಗಡಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು.

★ ದಿನಕ್ಕೆ 20 ನಿಮಿಷ ಹಾಡು ಗುನುಗುವುದರಿಂದ ಗೊರಕೆಯ ತೊಂದರೆ ದೂರವಾಗಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ಲಭಿಸುತ್ತದಂತೆ.

ಡಾ|| ಸಿಆರ್‌ಸಿಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ



ಕರ್ನಾಟಕದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರಮನಂತೆ ಬೆಳಗುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್‌ರವರು ಓರ್ವರು. ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಓದುಗರಿಗೆ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯ ಮಹಾಪೂರವನ್ನೇ ಹರಿಸಿದ ಇವರ ಸೇವೆ ಶ್ಲಾಘನೀಯ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಸೇವೆಯಿಂದ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಇವರಿಗೆ ಇದೀಗ ''ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ'' ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಈ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಭಾರತದ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಾದರೆ, ಕರ್ನಾಟಕದ ವೈದ್ಯರಂಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಪ್ರಥಮ.

ನೂರು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹಾಗೂ ಸಹಸ್ರಾರು ಲೇಖನಗಳ ಮೂಲಕ ಕನ್ನಡ ನಾಡಿನ ಅಬಾಲ ವೃದ್ಧರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಸಿ.ಆರ್.ಸಿ. ಪರಿಚಿತರು. 'ಆಡುಮುಟ್ಟದ ಗಿಡವಿಲ್ಲ' ವೆಂಬಂತೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ನರನಾಡಿಗಳೆಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಪ್ರವಹಿಸಿದ ಇವರ ಸೇವೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೂ ಮಿಗಿಲಾದದ್ದು. ಇವರು ನಮ್ಮ-ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚಿನ ''ಜೀವನಾಡಿ'' ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯ ಸದಸ್ಯರು. ಈ ಮೇಧಾವಿ ಕನ್ನಡಿಗನಿಗೆ ನಮ್ಮ-ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಪರವಾಗಿ ಜೀವನಾಡಿ ಅಭಿನಂದನೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಸೊಳ್ಳೆ ಅಗರಬತ್ತಿ: ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ

ಸೊಳ್ಳೆ ಓಡಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆ ಅಗರಬತ್ತಿ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಹಾಗಾದರೆ ಒಂದು ಸಂಗತಿ ನೆನಪಿರಲಿ. ಕೆಲ ಸಮಯದ ವರೆಗೆ ಕಿಟಕಿ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆದಿಡಿ. ಮುಚ್ಚಿದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆ ಅಗರಬತ್ತಿ ಹಚ್ಚಿ ಅದರ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ ಚಡಪಡಿಸಿ ಓರ್ವ ಬಾಲಕ ಮೃತಪಟ್ಟ ಬಗ್ಗೆ ವರದಿಯಾಗಿದೆ.



ಸ್ವಲ್ಪ-ಸ್ವಲ್ಪ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಿತ

ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವಲ್ಲ ಎಂದು ನಾವೆಲ್ಲ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಈಚೆಯ ಕೆಲ ತಾಜಾ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮೊದಲಿನಿಂದ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದ ಪದ್ಧತಿ ಅಂದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಹೊತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಕರವಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿವೆ.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಏರಿಕೆ-ಇಳಿಕೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನೀವು ಏನು ತಿನ್ನುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನೀವು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಸಮಯಕ್ಕೆ ತಿನ್ನುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಆಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಹೇಳಿಕೆ.

ತಾಜಾ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನವರು, ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನವರು ಸ್ವಲ್ಪ - ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಹಲವು ಸಲ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅಂದರೆ ಎಲ್‌ಡಿಎ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಹೊತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಪೂರ್ತಿ ತಿನ್ನುವವರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.



ಈ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಲೇಖಕ ಟಿ.ಖಾವ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 5ರಿಂದ 6 ಸಲ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವವರ ಶರೀರದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಸಮತೋಲನದಿಂದಿರುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಎಚ್‌ಡಿ.ಎಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಮಟ್ಟ ತೀವ್ರ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗುತ್ತದಂತೆ.

ಆದರೆ ಇದರರ್ಥ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲೋರಿಯುಕ್ತ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದಲ್ಲ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಯಮ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಮತೋಲನ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ●

ಮಾನವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ರೂವಾರಿ-ಮಿದುಳು

✍ ಡಾ। ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಗೆಳೆಯರೆ,

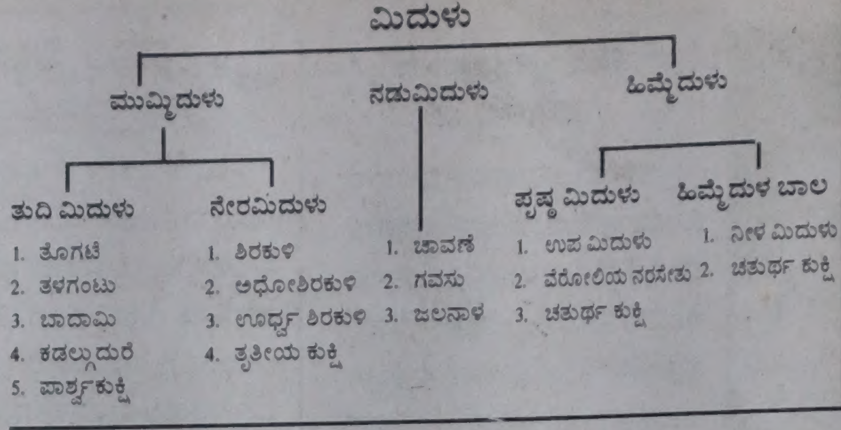
ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ - ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಪರಮೋಚ್ಚ ಅಂಗವೇ ಮಿದುಳು.

ಮಿದುಳು ತಲೆಬುರುಡೆಯ ಒಳಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ತೂಕ 1.4 ಕೆ.ಜಿ. ಬಣ್ಣ ಗುಲಾಬಿ - ಬೂದು ಬಣ್ಣ, ಆಕಾರ'ವಾಲ್‌ನಟ್' ಬೀಜವನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ

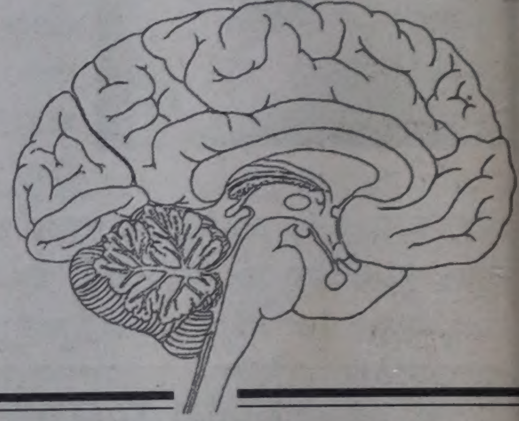
ಮಾನವ ಮಿದುಳು ಸರ್ವಶಕ್ತವಾದದ್ದು ಎಂದು ಭ್ರಮೆಗೊಳ್ಳಬೇಕಿಲ್ಲ. ನಮಗಿಂತ ಮೊಲದ ಮಿದುಳು ಚಿಕ್ಕದು. ಆದರೆ ಅದು ಎಷ್ಟು ಎತ್ತರ ನೆಗೆಯಬಲ್ಲದು! ನಮ್ಮ ಘ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಗಿಂತ ನಾಯಿಯ ವಾಸನಾ ಶಕ್ತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದು. ಹದ್ದಿನ ಕಣ್ಣುಗಳ ತೀಕ್ಷ್ಣ ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಮಗಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಒಂದೊಂದು ಪ್ರಾಣಿಯ ಮಿದುಳು ಒಂದೊಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿದ್ದು ಮಾತನಾಡಬಲ್ಲ, ವಿಚಾರ ಮಾಡಬಲ್ಲ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ತೋರಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕೇವಲ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮಾತ್ರವಿರುತ್ತದೆ.

ಮಿದುಳಿನ ವಿವಿಧ ನೋಟಗಳನ್ನು ನೋಡಿ. ನೆತ್ತಿ ನೋಟದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳು ಎರಡು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಭಾಗವನ್ನು 'ಅರೆಗೋಳ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಈ ಅರೆಗೋಳಗಳನ್ನು ಎರಡು ರಚನೆಗಳು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಪ್ರಧಾನವಾದ 'ಅಡ್ಡ ದಿಂಡಿನ ಸೀಳು' ಹಾಗೂ ಎರಡನೆಯದು ಪುಟ್ಟದಾದ 'ಮುಂಗೂಡುವೆ' ಇವೆರಡೂ ನರಕಂತೆಗಳಿಂದಾದ ರಚನೆಗಳು.

ಈಗ ಮಿದುಳಿನ ವರ್ಗೀಕರಣ, ರಚನೆ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಿಸೋಣ.



ಮಿದುಳ ತೊಗಟೆ: ತೊಗಟೆ ಎಂಬ ಶಬ್ದ ನಮಗೆಲ್ಲಾ ಪರಿಚಿತವಾದದ್ದು. ತೊಗಟೆಯೆಂದರೆ ಮರದ ಹೊರಗಿನ ಭಾಗ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಿದುಳಿನ ಹೊರಭಾಗವನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವ ನರಕೋಶಗಳ ಪದರವನ್ನು ಮಿದುಳ ತೊಗಟೆಯೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ತೊಗಟೆಯು ಎರಡೂ ಅರೆಗೋಳಗಳನ್ನು ಆವರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ತೊಗಟೆಯು ಮಿದುಳಿನ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದಪ್ಪವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು 2-6 ಎಂ.ಎಂ.ಗಳಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಿರಬಹುದು.



ಕೆಳವರ್ಗದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಿದುಳ ತೊಗಟೆಯ ಹೊರಮೈ ನಯವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಾನವನಂತಹ ಉಚ್ಚ ಸಸ್ತನಿಗಳ ತೊಗಟೆಯು ನಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಉಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ- ಬಿರುಕುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಇಲಿಯಂತಹ ಕೆಳವರ್ಗದ ಸಸ್ತನಿಗಳ ಉಬ್ಬು - ಬಿರುಕುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಇವು ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಓರ್ವ ವಯಸ್ಕನ ತೊಗಟೆಯು ಸುಮಾರು 2200 ಘನ ಸೆಂ.ಮೀ.ನಷ್ಟು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ತಲೆ ಬುರುಡೆಯ ಒಳ ಚದುರಳತೆಗಿಂತ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಮಿಗಿಲು. ಇಷ್ಟು ಪುಟ್ಟ ಅವಕಾಶದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಮಿದುಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲು, ಮಿದುಳು ಮಡಿಕೆ ಮಡಿಕೆಗಳಾಗಿ ನಿರಿಗಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಡಿಕೆಗಳೇ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಉಬ್ಬುಗಳು.

ಎರಡು ಉಬ್ಬುಗಳ ನಡುವೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಬಿರುಕು ಇರುತ್ತದೆ.

ತೊಗಟೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಮುಖ್ಯ ಬಿರುಕುಗಳಿವೆ. ಇವು ಮಿದುಳನ್ನು ಐದು ಹಾಲೆಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಲಲಾಟ ಹಾಲೆ, ಪ್ರಾಕಾರ ಹಾಲೆ, ಶಿರಪೃಷ್ಠ ಹಾಲೆ, ಕಪಾಲ ಹಾಲೆ ಮತ್ತು ಮಿದುಳಂಚಿನ ಭಾಗ ಇವೇ ಆ ಐದು ಹಾಲೆಗಳು. ಈ ಹಾಲೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ನೆರವಾಗುವ ಬಿರುಕುಗಳು ಹೀಗಿವೆ.

- ★ **ನಡು ಬಿರುಕು ಅಥವಾ ರೋಲ್ಯಾಂಡ್‌ನ ಬಿರುಕು** : ಇದು ಲಲಾಟ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಕಾರ ಹಾಲೆಯ ನಡುವೆಯಿರುತ್ತದೆ.
- ★ **ಪ್ರಾಕಾರ ಪೃಷ್ಠ ಬಿರುಕು**: ಇದು ಪ್ರಾಕಾರ ಹಾಲೆ ಮತ್ತು ಶಿರಪೃಷ್ಠ ಹಾಲೆಯ ನಡುವೆ ಇರುತ್ತದೆ.
- ★ **ಪಾರ್ಶ್ವಸ್ಥ ಬಿರುಕು ಅಥವಾ ಸಿಲ್ವಿಯನ್ ಬಿರುಕು** : ಇದು ಪ್ರಾಕಾರ ಹಾಲೆ ಮತ್ತು ಕಪಾಲ ಹಾಲೆಯ ನಡುವೆ ಇರುತ್ತದೆ.
- ★ **ಅಡ್ಡ ದಿಂಡಂಚಿನ ಬಿರುಕು** : ಇದು ಕಪಾಲ ಹಾಲೆ ಮತ್ತು ಮಿದುಳಂಚಿನ ಭಾಗದ ನಡುವೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಹಾಲೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ತೊಗಟೆಯು ಹಲವು ಉಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಉಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ.

- ★ **ಲಲಾಟ ಹಾಲೆ:** ಊರ್ಧ್ವ ಉಬ್ಬು, ನಡು ಉಬ್ಬು, ಕೆಳ ಉಬ್ಬು

★ **ಕಪೋಲ ಹಾಲೆ :** ಅಡ್ಡ ಉಬ್ಬುಗಳು, ಊರ್ಧ್ವ ಉಬ್ಬು, ನಡು ಉಬ್ಬು ಮತ್ತು ಕೆಳ ಉಬ್ಬು

ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವರ ಮಿದುಳಿನಉಬ್ಬು, ಬಿರುಕುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ, ಪ್ರಮಾಣ, ಸ್ಥಾನಗಳು ಏಕರೂಪವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಸಹ, ಅವುಗಳಲೆಲ್ಲ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ಸಾಮಾನ್ಯ ರಚನೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುತ್ತವೆ.

ಈಗ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಹಾಲೆಗಳ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ.

ಲಲಾಟ ಹಾಲೆಯ ನಡು ಬಿರುಕಿನ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಪ್ರಮುಖ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಇದು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ, ವಿಚಾರಶಕ್ತಿ, ಭಾಷೆಯ ಆಳ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪ್ತಿ, ತರ್ಕ ಮತ್ತು ಗ್ರಹಿಕೆ, ವಿಚಾರ ವಿಮರ್ಶೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ, ದೇಹದ ಐಚ್ಛಿಕ ಚಲನವಲನ ಇತ್ಯಾದಿ ಕೆಲಸಗಳೆಲ್ಲ ಇಲ್ಲಿಂದಲೇ ನಡೆಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

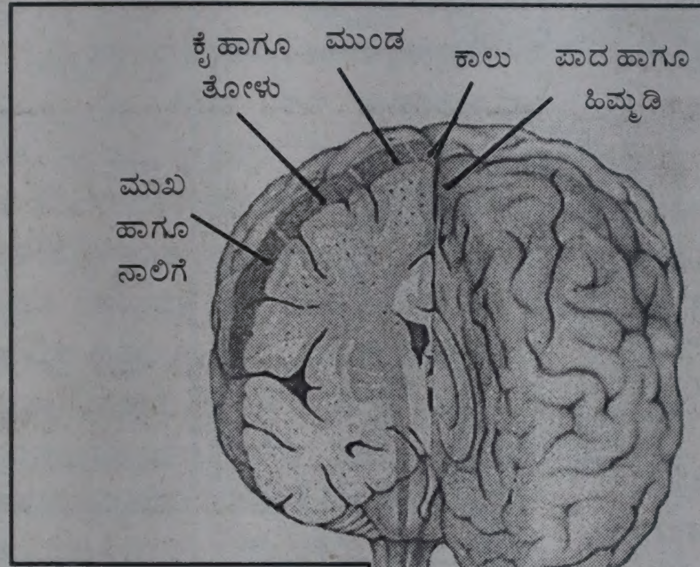
ಪ್ರಾಕಾರ ಹಾಲೆಯು ನಡುಬಿರುಕಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಸ್ಪರ್ಶ, ಒತ್ತಡ, ನೋವು, ಉಷ್ಣತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಿರಪೃಷ್ಠ ಹಾಲೆಯು ಮಿದುಳಿನ ಹಿಂಭಾಗ. ಇದು ಪ್ರಾಕಾರ ಹಾಲೆ ಹಾಗೂ ಕಪಾಲ ಹಾಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ. ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಲವು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಈ ಹಾಲೆಯು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಪಾಲ ಹಾಲೆಯು ಪಾರ್ಶ್ವಸ್ಥ ಬಿರುಕಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾಲೆಯು ಶ್ರವಣ ಸಂವೇದನೆಯ ಗ್ರಹಿಕೆ ಹಾಗೂ ಗುರುತಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇದುವರೆಗೂ ಮಿದುಳ ತೊಗಟೆಯ ರಚನೆಯನ್ನಾಧರಿಸಿ, ತೊಗಟೆಯ ವಿವಿಧ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಅರಿತೆವು. ಮಿದುಳ ತೊಗಟೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿತವಾದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

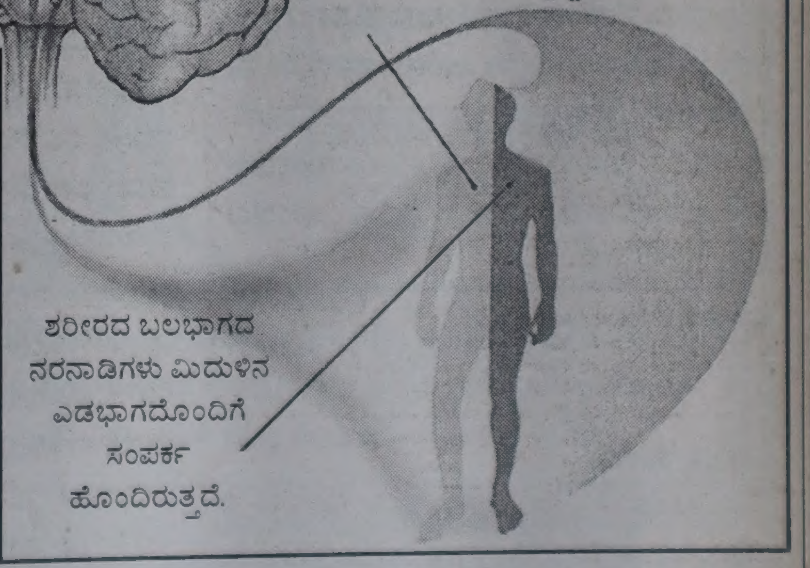
1. **ಲಲಾಟಪೂರ್ವ ತೊಗಟೆ :** ಇದು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ, ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ಸಂಕೀರ್ಣ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.
2. **ಕ್ರಿಯಾ ಸಂಬಂಧಿತ ತೊಗಟೆ :** ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಚಲನ ವಲನಗಳು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ನಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
3. **ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕ್ರಿಯಾ ತೊಗಟೆ :** ಐಚ್ಛಿಕ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ.
4. **ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕಾಯ ಸಂವೇದನಾ ತೊಗಟೆ :** ದೇಹದ ಸ್ಪರ್ಶ ಸಂವೇದನೆಯ ಮಾಹಿತಿಯು ಇಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ.
5. **ಸಂವೇದನಾ ಸಹಕ್ಷೇತ್ರ :** ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಸಂವೇದನಾ ಮಾಹಿತಿಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯು ಇಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.
6. **ದೃಷ್ಟಿ ಸಹಕ್ಷೇತ್ರ :** ದೃಷ್ಟಿ ಶಕ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಂಕೀರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯು ಇಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.
7. **ದೃಷ್ಟಿ ತೊಗಟೆ :** ದೃಷ್ಟಿ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಈ ಭಾಗವು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ.
8. **ವರ್ನಿಕೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರ :** ಭಾಷೆಯ ಗ್ರಹಿಕೆಯು ಇಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.



9. **ಶ್ರವಣ ಸಹಕ್ಷೇತ್ರ :** ಶ್ರವಣ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಂಕೀರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯು ಇಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.
10. **ಶ್ರವಣ ತೊಗಟೆ :** ಶಬ್ದದ ಗುಣಮಟ್ಟಗಳ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆಯು ಇಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.
11. **ಬ್ರೋಕಾ-ನ ಕ್ಷೇತ್ರ :** ಇದನ್ನು ಮಾತಿನ ಕೇಂದ್ರವೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮಾತಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹಾಗೂ ಉಚ್ಚಾರಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇಲ್ಲಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.
12. **ರಸನ ಮತ್ತು ಘ್ರಾಣ ಕ್ಷೇತ್ರ :** ಇದು ಕಪೋಲ ಹಾಲೆಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ವಾಸನೆ ಮತ್ತು ರುಚಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿವೆ. ಆ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಿದುಳು ಒಂದೇ ತರಹ ಇಲ್ಲ. ಒಂದೇ ತರಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದೊಂದು ಪ್ರಾಣಿಗೆ ಇರುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬಹು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಸಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಗಾತ್ರಕ್ಕೂ - ಮಿದುಳಿನ ಗಾತ್ರಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸ್ಟೆಗೋಸಾರಸ್ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಹೆಗ್ಗೌಳಿ ಅಥವಾ ಡೈನೋಸಾರ್! ಇದರ ತೂಕ ಸುಮಾರು 1600 ಕೆ.ಜಿ. ಆದರೆ ಇದರ ಮಿದುಳಿನ ತೂಕ ಕೇವಲ 70 ಗ್ರಾಂ! ಅದೇ 70 ಕೆ.ಜಿ. ತೂಗುವ ಮನುಷ್ಯನ ಮಿದುಳಿನ ತೂಕ 1.4 ಕೆ.ಜಿಯಷ್ಟು! ಅಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ಒಟ್ಟು ತೂಕದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ತೂಕ ಶೇ. 2 ರಷ್ಟು ಎಂದಂತಾಯಿತು. ಈ ಮಿದುಳು ದೇಹದ ನಿಷ್ಪತ್ತಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಸ್ಟೆಗೋಸಾರಸ್‌ನ ಮಿದುಳಿಗಿಂತ ಮಾನವ ಮಿದುಳು 500 ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕ ಎಂದು ಹೇಳ ಬಹುದು. ಸ್ಟೆಗೋಸಾರಸ್ ಮನುಷ್ಯನಿಗಿಂತಲೂ ಹಲವು ಪಟ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಾಣಿಯಾದರೂ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸರಿ ಸಮನಾದುದಲ್ಲ! ಮನುಷ್ಯನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಅದು ತೀರಾ ತೀರಾ ದಡ್ಡ ಪ್ರಾಣಿ!



ಪ್ರಾಣಿಯ ಗಾತ್ರಕ್ಕೂ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಮಿದುಳಿನ ಗಾತ್ರಕ್ಕೂ ಹಾಗೂ ಆ ಪ್ರಾಣಿ ಹೊಂದಿರುವ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಹಲವು ಟನ್ ತೂಗುವ ಆನೆಯ ತಲೆಬುರುಡೆಯಲ್ಲಿ 6,000 ಗ್ರಾಂ ತೂಕದ ಮಿದುಳಿರುತ್ತದೆ. ಇದು, ಖಂಡಿತ ಮಾನವ ಮಿದುಳಿಗಿಂತ ದೊಡ್ಡದಾದದ್ದು! ಆದರೆ ಆನೆಯ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಮಾನವ ಮಿದುಳಿನ ಶಕ್ತಿಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು. ಆನೆಯಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಮಿದುಳಿರು

ವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿದೆ. ಆನೆಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಸ್ನಾಯುಗಳಿವೆ. ಅದರ ಚರ್ಮ ವಿಸ್ತಾರ ವಾದದ್ದು. ಈ ವಿಸ್ತಾರ ಚರ್ಮದಿಂದ ಬರುವ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನ ಗ್ರಹಿಸಲು ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸಲು ದೊಡ್ಡ ಮಿದುಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಮಿದುಳು ಮಾನವ ಮಿದುಳಿನಷ್ಟು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ.

ಈ ಮೇಲಿನ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೋಡಿ, ಮಾನವ ಮಿದುಳು ಸರ್ವಶಕ್ತವಾದದ್ದು ಎಂದು ಭ್ರಮೆಗೊಳ್ಳಬೇಕಿಲ್ಲ. ನಮಗಿಂತ ಮೊಲದ ಮಿದುಳು ಚಿಕ್ಕದು. ಆದರೆ ಅದು ಎಷ್ಟು ಎತ್ತರ ನೆಗೆಯ ಬಲ್ಲದು! ನಮ್ಮ ಘ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಗಿಂತ ನಾಯಿಯ ವಾಸನಾ ಶಕ್ತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದು. ಹದ್ದಿನ ಕಣ್ಣುಗಳ ತೀಕ್ಷ್ಣ ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಮಗಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಒಂದೊಂದು ಪ್ರಾಣಿಯ ಮಿದುಳು ಒಂದೊಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿದ್ದು ಮಾತನಾಡಬಲ್ಲ, ವಿಚಾರ ಮಾಡಬಲ್ಲ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ತೋರಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕೇವಲ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮಾತ್ರವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ದಕ್ಕಿರುವುದು ಮಿದುಳ ತೊಗಟೆಯಿಂದ!

ಉಪಮಿದುಳು:

ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವ ಹಾಗೆ, ಇದು ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಮಿದುಳ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಉಪಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅರೆಗೋಳಗಳಿವೆ. ಈ ಎರಡು ಅರೆಗೋಳಗಳನ್ನು ತೊಗಟೆಯು ಆವರಿಸಿದೆ. ಈ ಅರೆಗೋಳಗಳೆರಡನ್ನು ಹುಳುವಿನಂತಹ ರಚನೆಯು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಿದುಳ ಕಾಂಡದ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ಕಾರ್ಯಗಳು:
- ಚಲನೆ
- ಸಮತೋಲನೆ
- ನಿಲುವು / ಭಂಗಿ

ಮಿದುಳ ಕಾಂಡ:

ಮಿದುಳಿನ ಹಲವು ರಚನೆಗಳಿಗೆ ನೀಡಿರುವ ಸಮಗ್ರ ಹೆಸರಿದು. ಇಲ್ಲಿ ನೀಳಮಿದುಳು, ವೆರೋಲಿಯ ನರಸೇತು, ಚಾವಣೆ, ನವಿರ್ಜಾಲ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಗವಸುಗಳಿವೆ. ನಾವು ಬದುಕುವುದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕೆಲವು ಮೂಲಭೂತ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಈ ಅಂಗಗಳು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ.

ಕಾರ್ಯಗಳು :
- ಉಸಿರಾಟ
- ಹೃದಯದ ಮಿಡಿತ
- ರಕ್ತದೊತ್ತಡ
- ಮರುವರ್ತಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು



(ಕೆಮ್ಮುವುದು, ಸೀನುವುದು, ನುಂಗುವುದು, ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಸುವುದು, ವಾಂತಿ ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.)

ಅಧೋಶಿರಕುಳಿ: ಇದರ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವು ಮಿದುಳಿನ ತಳಬಾಗದಲ್ಲಿವೆ. ಈ ಅಧೋಶಿರಕುಳಿಯು ಸುಮಾರು ಬಟಾಣಿ ಗಾತ್ರದ ಅಂಗ. ಇದರ ತೂಕ ಮಿದುಳಿನ 1/300ರಷ್ಟು. ಆದರೂ ಇದು ಮಾನವನ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಧೋಶಿರಕುಳಿಯ ಹಲವು ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದ ''ಉಷ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣ''ವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಇದು 'ತಾಪನಿಯಂತ್ರಿ' ಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯು ಅಧಿಕವಾದಾಗ ಇದು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಲೋಮನಾಳಗಳು ಹಿಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಹರಿದು, ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಶಾಖವು ಹೊರ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಉಷ್ಣತೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅಧೋಶಿರಕುಳಿಯು ಮಿದುಳಿನ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗವಾದ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಾರ್ಯಗಳು:
- ದೇಹದ ಉಷ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣ
- ಭಾವನೆಗಳು
- ಹಸಿವು
- ಬಾಯಾರಿಕೆ
- ದೈನಂದಿನ ಆವರ್ತನೆಗಳು

ಶಿರಕುಳಿ: ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಬರುವ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಶಿರಕುಳಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಶಿರಕುಳಿಯು ಮಿದುಳ ತೊಗಟೆಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳ ತೊಗಟೆಯು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರವನ್ನು ಶಿರಕುಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ. ಶಿರಕುಳಿಯು ಅದನ್ನು ಮಿದುಳಿನ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಶಿರಕುಳಿಯನ್ನು ಒಂದು 'ರಿಲೇ ಕೇಂದ್ರ' ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು.

ಕಾರ್ಯಗಳು:
- ಸಂವೇದನಾ ಸಂಘಟನೆ
- ಕ್ರಿಯಾ ಸಂಘಟನೆ

ಮಿದುಳಂಚಿನ ವ್ಯೂಹ: ಮಿದುಳಂಚಿನ ವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಭಾಗಗಳಿವೆ. ಬಾದಾಮಿರೂಪಿ, ಕಡಲ್ಗುದುರೆ, ಚೂಚುಕಿ ಕಾಯ ಮತ್ತು ನಡುವುಬ್ಬು ಇವೆಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಭಾವನೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತೋರಬೇಕು ಎಂದು ಇವು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಕಡಲ್ಗುದುರೆಯು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾದಿಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಾರ್ಯಗಳು:
- ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವರ್ತನೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಕಡಲ್ಗುದುರೆ: ಇದು ಮಿದುಳಂಚಿನ ವ್ಯೂಹದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗ. ಕಲಿಕೆ ಹಾಗೂ ನೆನಪುಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಪಾತ್ರ ಹಿರಿದು.

ಕಾರ್ಯಗಳು:
- ಕಲಿಯುವಿಕೆ
- ನೆನಪಿಡುವಿಕೆ

ತಳಗಂಟುಗಳು: ಇದು ಅನೇಕ ನರಕೇಂದ್ರಗಳ ಸಮೂಹ. ಗ್ಲೋಬಸ್ ಪ್ಯಾಲಿಡಿಸ್, ಕಾಡೇಟ್ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್, ಸಬ್‌ಥೆಲಾಮಿಕ್ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್, ಪುಟಾಮೆನ್ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್, ಸಬ್‌ಸ್ಟಾನ್‌ಶಿಯ ನೈಗ್ರಾ ಮುಂತಾದ ನರಕೇಂದ್ರಗಳು ಇಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಸುಸಂಬದ್ಧ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ.

ಕಾರ್ಯಗಳು:
- ಸಹ ಚಲನೆಗಳು

ನಡುಮಿದುಳು: ನಡುಮಿದುಳಲ್ಲಿ ಸುಪೀರಿಯರ್ ಮತ್ತು ಇನ್‌ಫೀರಿಯರ್ ಕಾಲಿಕ್ಯುಲೈ ಮತ್ತು ರೆಡ್‌ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವಲ್ಲದೆ ಇತರ ರಚನೆಗಳೂ ಇಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

ಕಾರ್ಯಗಳು:
- ದೃಷ್ಟಿ
- ಕಣ್ಣಿನ ಚಲನವಲನಗಳು
- ಶ್ರವಣ
- ದೇಹದ ಚಲನವಲನಗಳು

(ಮುಂದಿನ ಕಂತು: ಕಪಾಲ ನರಗಳು)

ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಆಹಾರ ವೈದ್ಯರು ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರ!

• ವಿಜೇತ

ಬದುಕಲೆಂದು ತಿನ್ನುವವರು ಕೆಲವರು; ತಿನ್ನಲೆಂದೇ ಬದುಕುವವರು ಇನ್ನು ಕೆಲವರು! ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತಾವು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವುದು ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರವೆ, ಅಲ್ಲವೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದವರೇ ಬಹಳ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧ. ಅದಕ್ಕೇ ಹಿರಿಯರು 'ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದು. ಅದು ಅಕ್ಷರಶಃ ಸತ್ಯ. ಅರಿತು ಉಂಡರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು. ಆ ರೀತಿ ಅರಿತು ಉಣ್ಣಲು ಕೆಲವು ಕಿವಿ ಮಾತುಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ...

ಮನುಷ್ಯನ ಮೂರು ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದು ಆಹಾರ. ಬಹುತೇಕರು ಹಸಿವು ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜಾಸ್ತಿ ಹಸಿವಾದರೆ ಜಾಸ್ತಿ ತಿನ್ನುವುದು; ಕಡಿಮೆ ಹಸಿವಿದ್ದರೆ ಕಮ್ಮಿ ತಿನ್ನುವುದು; ಹಸಿವೇ ಇರದಿದ್ದರೆ ಏನನ್ನೂ ತಿನ್ನದಿರುವುದು...ಇಂಥದೆಲ್ಲ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಒಮ್ಮೆಲ್ಲೊಮ್ಮೆ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಬಹುತೇಕರಿಗೆ ತಾವು ತಿನ್ನುವುದು ಹಸಿದ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಲು ಎಂದಷ್ಟೇ ಗೊತ್ತು. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕವೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಕಲ್ಪನೆ ಇರುತ್ತದೋ, ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದೂ ಅನುಮಾನ.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದೂ ನಿಜ.

ಮತ್ತೆ ನಮ್ಮಲ್ಲೆಷ್ಟು ಜನ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ?

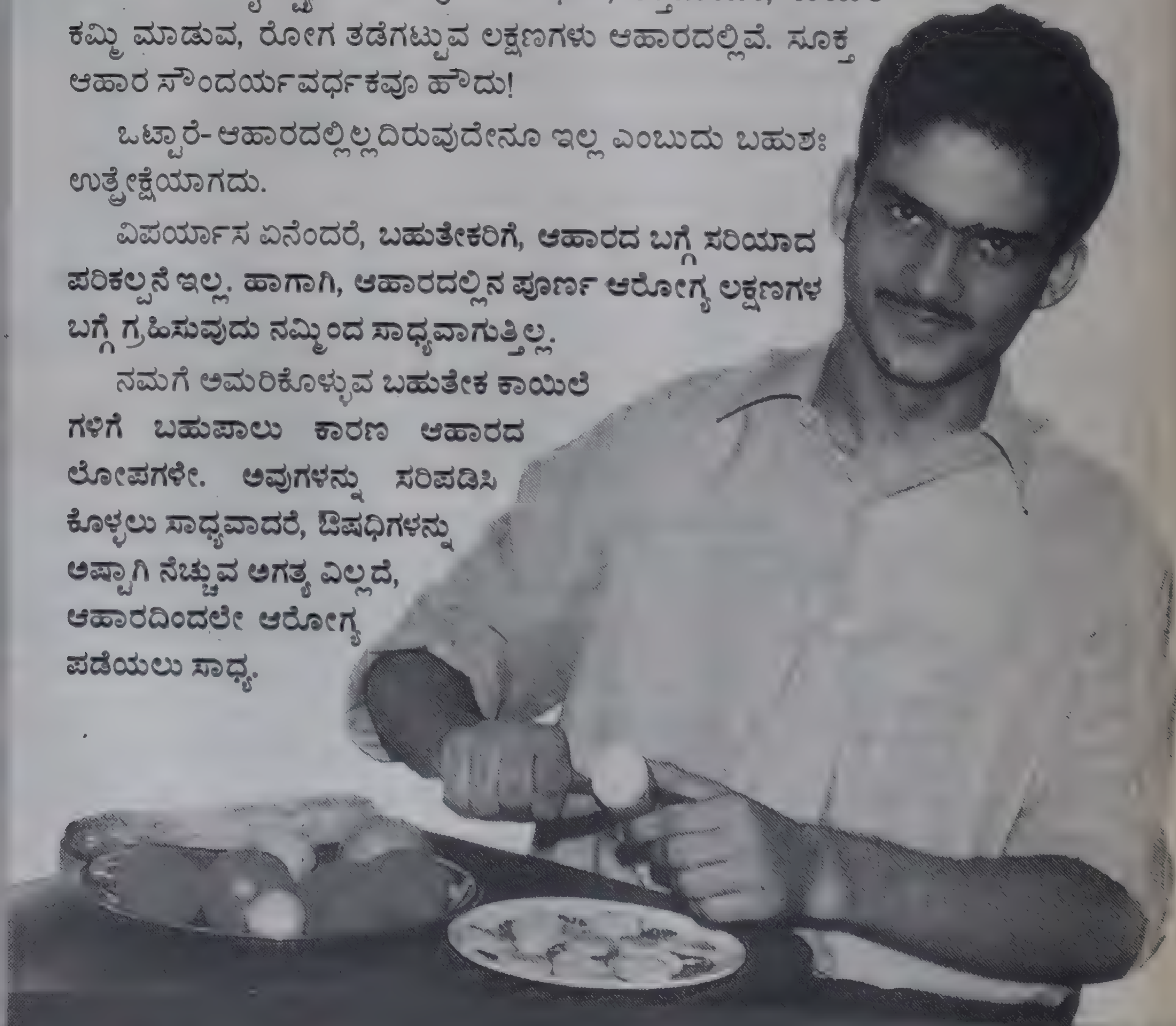
ಆ ಸಂಖ್ಯೆ ತುಂಬ ಕಮ್ಮಿ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೋಸ್ಕರ ತಕ್ಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವವರು ಮತ್ತೂ ಕಮ್ಮಿ.

ಆಹಾರದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳು ಹಲವು: ಬಲವರ್ಧಕ, ಶಕ್ತಿದಾಯಕ, ಕಾಯಿಲೆ ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡುವ, ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿವೆ. ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕವೂ ಹೌದು!

ಒಟ್ಟಾರೆ- ಆಹಾರದಲ್ಲಿಲ್ಲದಿರುವುದೇನೂ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಬಹುಶಃ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಯಾಗದು.

ವಿಪರ್ಯಾಸ ಏನೆಂದರೆ, ಬಹುತೇಕರಿಗೆ, ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗ್ರಹಿಸುವುದು ನಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

ನಮಗೆ ಅಮರಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಹುತೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಬಹುಪಾಲು ಕಾರಣ ಆಹಾರದ ಲೋಪಗಳೇ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಅಷ್ಟಾಗಿ ನೆಚ್ಚುವ ಅಗತ್ಯ ವಿಲ್ಲದೆ, ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ.



ಅದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿವಾರಣೆಗೆ...

ಭಯಂಕರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಗ್ರಪಟ್ಟ ಪಡೆಯುವುದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೆಚ್ಚುಕಮ್ಮಿ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಬರಲೇನು ಕಾರಣ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ.

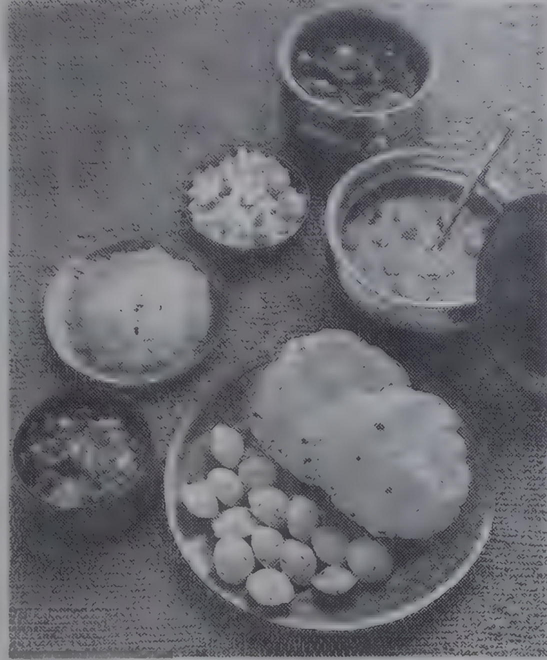
ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕೆಲವೊಂದು ನಿಯಮ, ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡೆಗೆ ತುತ್ತಾಗದಂತೆ ತುಸುಮಟ್ಟಿಗೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಉಪಶಮನ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೂ ನೆಂಟು ಎನ್ನುವುದು ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾಗದು. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರುವವರು ಜಾಸ್ತಿ ಕೊಬ್ಬು ಸೇವಿಸಿದಷ್ಟೂ ಅದರ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಮೆರಿಕನ್ನರು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಜಾಸ್ತಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಹೆಚ್ಚು.

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾದ ವಿಟಮಿನ್ನುಗಳು, ಖನಿಜಗಳು ಕೂಡ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆನ್ನಬಹುದು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ:

- ಕೆಲವೊಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಕೆಲಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲದು.



- ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಉಪಯುಕ್ತ.
- ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ'ನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿರೋಧಕ ಲಕ್ಷಣಗಳಿವೆ.
- ಖನಿಜ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೆ, ಗಂಟು-ಗಡ್ಡೆಗಳು ತಲೆದೋರುವ ಸಂಭವ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಜಿಂಕ್, ಸೆಲೆನಿಯಂನಂತಹ ಖನಿಜಗಳು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ವಿಧವಿಧದ ಕ್ಯಾನ್ಸರುಗಳಿಂದ ನರಳುವವರಿಗೆ ಬಗೆಬಗೆಯ ಆಹಾರ ನೀಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. ತಲೆ, ಕತ್ತು, ಗಂಟಲು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿದ್ದವರು ಜಾಸ್ತಿ ಹಾಲು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಮೀನು, ಹುಳಿಪದಾರ್ಥ, ಉಪ್ಪು ವರ್ಜ್ಯ. ಅಂಥವರು ಮೆಣಸು, ಧನಿಯ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಎಣ್ಣೆಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೆ ಒಳಿತು.

ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರುವವರು ಬೇಯಿಸಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಜೋಳ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ದಿನಾಲೂ ಹಣ್ಣು, ಹಣ್ಣಿನರಸ ಸೇವಿಸುವವರು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಅಪಾಯ ಕಮ್ಮಿ. ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿನ ನಾರಿನಂಶಗಳು ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ'ಯುಕ್ತ ಹಣ್ಣುಗಳು ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲವು.

ಹಸಿರು, ಹಳದಿ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಬೀಟಾ ಕೆರೋಟಿನ್; ಮಾವು-ಪಪ್ಪಾಯಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದಾದ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಷ್ಕ್ರೀಯ



ಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಬಹುದಿನಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಫ್ರಿಜ್ಜಿನಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ದಿನ ಇಟ್ಟಿರುವಂಥವು, ಕೊಳೆತಿರುವಂಥವು...ಮುಂತಾದವನ್ನು ತಿನ್ನದೆ ತಾಜಾಹಣ್ಣು ಸೇವನೆ ಎಲ್ಲ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಉತ್ತಮ. ಹಾಗೆಯೆ, ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದೇ ಸರಿ.

ಆಸ್ತಮಾ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ...

ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗಿ ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬಾ ತಿನ್ನುವುದು ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಇವರು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಿರುವ ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳಿವು:

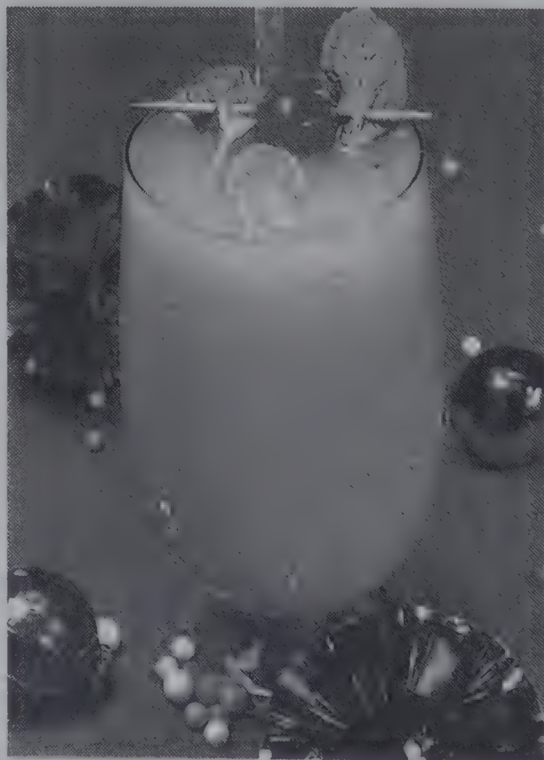
- ರಾತ್ರಿ ಎಂಟುಗಂಟೆಯೊಳಗೇ ಊಟ ಮುಗಿಸಬೇಕು.
- ಊಟ ಮಾಡಿದ ಎರಡು ತಾಸಿನ ನಂತರವೇ ಮಲಗಬೇಕು.
- ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬಾರದು.
- ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯೇ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆರಸ, ಎರಡು ಚಮಚೆ ಜೇನು, ಒಂದು ಚಮಚೆ ಶುಂಠಿರಸ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಗಜ್ಜರಿ ರಸವನ್ನಾಗಲಿ, ಆ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನಾಗಲಿ-ಒಂದು ಗ್ಲಾಸಿನಷ್ಟು ಕುಡಿದರೆ ಒಳಿತು.
- ಮಧ್ಯಾಹ್ನದೂಟಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಅನ್ನ, ಎರಡು ಚಪಾತಿ, ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿ, ಒಂದು ಕಪ್ ಮೊಸರು ಹಾಗೂ ಎರಡು ಚಮಚೆ ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು...ಇಷ್ಟಿದ್ದರೆ ಸಾಕು.
- ಸಾಯಂಕಾಲ ಹಣ್ಣು, ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಮೊಳಕೆಕಾಳು...
- ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಊಟ ಬಿಟ್ಟರೆ ಒಳಿತು. ರಾತ್ರಿ ಜಾಸ್ತಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಆಸ್ತಮಾದ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದ್ದೇ ಇದೆ.
- ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಆಸ್ತಮಾವನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೆ **ಚಹಾ, ಕಾಫಿ, ಕರಿದ ಪಲ್ಯ, ಮಸಾಲೆ ದಿನಿಸು, ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಬಿಸ್ಕೀಟು, ಬ್ರೆಡ್... ಇವೆಲ್ಲ ಆಸ್ತಮಾವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂಥವು.** ಆದ್ದರಿಂದ, ಇವುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಆಸ್ತಮಾ ಪೀಡೆಯನ್ನು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸುವ ಇತರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು: ತಂಪುಪದಾರ್ಥ, ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟಿರುವ ಪದಾರ್ಥ, ಫ್ರಿಜ್‌ನೊಳಗಿಂದ ತೆಗೆದು ಬಳಸುವ ತಂಪುಪಾನೀಯ, ಸಿಹಿತಿಂಡಿ, ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್, ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ದೂರವಿಟ್ಟರೆ ಆಸ್ತಮಾ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ...

ಇದು ನಿಜಕ್ಕೂ ತೊಂದರೆದಾಯಕ ಕಾಯಿಲೆಯೆ. ಹಾಗೆಂದು ಕಳವಳಪಡಬೇಕಿಲ್ಲ. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಿರುವ ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳು:

- ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- **ಒಂದೇ ಸಲ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ತುಸು ತುಸು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ತಿನ್ನುವುದೇ ಸರಿ.**
- ಬಾಳೆ, ಮಾವು, ಸಪೋಟಾ, ಅನಾನಸ್ ಮುಂತಾದ ಸಿಹಿ ಹಣ್ಣುಗಳ್ಯಾವವನ್ನೂ ತಿನ್ನಬಾರದು.
- ಜೇನು, ಬೆಲ್ಲ, ಸಕ್ಕರೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದಷ್ಟೂ ಒಳಿತು. ಸಕ್ಕರೆ ರಹಿತ ಚಹಾ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿರುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ.





- ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಜಾಸ್ತಿ ತಿಂದರೆ ಉತ್ತಮ. ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದುದೇನೆಂದರೆ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯಂತಹ ಪಿಷ್ಟಯುಕ್ತ ಹಾಗೂ ಗಡ್ಡೆ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ.
- ಮೆಂತ್ಯ, ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪು ಜಾಸ್ತಿ ತಿಂದಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಜಾಸ್ತಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೆ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ವಠಾಣಿ, ನೆಲಗಡಲೆ ಮುಂತಾದವನ್ನು ತಿನ್ನಲಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ.
- ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು ಕೂಡ ಉತ್ತಮ.
- ಮೆಂತ್ಯದ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ತರ ಕಾರಿಗಳು:

ಎಲೆಕೋಸು, ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ, ಬೀನ್ಸ್, ಮೂಲಂಗಿ, ತೊಂಡೆ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಬದನೇಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ಬೆಂಡೇಕಾಯಿ, ಹುಳಿ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ.

ತ್ಯಜಿಸಬೇಕಿರುವ ತರಕಾರಿಗಳು: ಹೂಕೋಸು, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಿರೇಕಾಯಿ, ಬಾಳೆಕಾಯಿ.

ಹಾಗೆಯೆ ಕೊಬ್ಬರಿ, ಗ್ಲೂಕೋಸ್, ತಂಪು ಪಾನೀಯ, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್, ದ್ರಾಕ್ಷಿಹಣ್ಣು, ಸೀತಾಫಲ, ಮೈದಾಹಿಟ್ಟಿನ ವಸ್ತುಗಳು...ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

ವ್ಯಾಧಿ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಲು...

ದೇಹದ ವ್ಯಾಧಿನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಲು ಬೀಟಾ ಕೆರಾಟಿನ್, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ವಿಟಮಿನ್ ಇ, ಸೆಲೆನಿಯಂ...ಇವೆಲ್ಲ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ರೂ.510/- ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕೋರ್ಸ್ ರೂ.250/- ಮಾತ್ರ (3 ಡಿವಿಜನ್‌ಗಳ ಪ್ಯಾಕೇಜ್)

ಉಚಿತ

12 ಭಾಷೆಗಳ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು
+ 8 ಮಿನಿ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು
+ 4 ಕೋರ್ಸ್ ಗಿಫ್ಟ್ ಪುಸ್ತಕಗಳು +
ಒಂದು ಕ್ಯಾಲ್ಕುಲೇಟರ್

ಇದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಇಲ್ಲದ ಅವಕಾಶ! ರೂ.150/- ಬೆಲೆಯುಳ್ಳ ಕ್ಯಾಲ್ಕುಲೇಟರ್ ಉಚಿತ!

ಒಟ್ಟು ಮೂರು ಡಿವಿಜನ್‌ಗಳ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕೋರ್ಸ್

ಡಿವಿಜನ್-1	ಡಿವಿಜನ್-2	ಡಿವಿಜನ್-3	ರೂ.510/-
ರೂ.130/-	ರೂ.170/-	ರೂ.210/-	

ಡಿವಿಜನ್-1: ABCD ಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಇಂಗ್ಲೀಷನ್ನು ಓದಲು ಬರೆಯಲು ಕಲಿಸಿ ಪ್ರತಿ ಒಬ್ಬರಿಗೂ ಬೇಕಾದ ಪ್ಟಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಟಾಂಡರ್ಡ್ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೋರ್ಸ್ ಫೀಜ್ ರೂ. 130/-

ಡಿವಿಜನ್-2: ತಪ್ಪುಗಳು ಇಲ್ಲದೆ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಬರೆಯಲು ಬೇಕಾಗಿರುವ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವ್ಯಾಕರಣ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸುಲಭ ಸೂತ್ರಗಳಿಂದ, ಈಜಿಯಾಗಿ ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೋರ್ಸ್ ಫೀಜ್, ರೂ. 170/-

ಡಿವಿಜನ್-3: ಬಹು ಸುಲಭವಾಗಿ ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ ತಡವರಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ, ತಪ್ಪುಗಳು ಇಲ್ಲದೆ, ಅತಿ ಸರಳವಾಗಿ ಮಾತಾಡಲು ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೋರ್ಸ್ ಫೀಜ್ ರೂ. 210/-

8 ಫೆಂಟಾಸ್ಟಿಕ್ ಗಿಫ್ಟ್ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು (8 ಇನ್ 1 ಪಾಕೆಟ್ ಸೈಜಿನಲ್ಲಿ) ಫ್ರೀ

1. ಈಜಿ ಮನಿ ಎರ್ನಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್ (ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಣ ಸಂಪಾದನೆ)
2. ಸೀಕ್ರೆಟ್ ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಕೋರ್ಸ್ (ನೀವೂ ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಮಾಡಬಹುದು)
3. ಜೆಂಟ್ಸ್ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ನೆಸ್ ಕೋರ್ಸ್ (ಗಂಡಸರ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಮಾಡಲು)
4. ಬ್ಯೂಟಿ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಕೋರ್ಸ್ (ಅಂದವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?)
5. ಸಕಸ್‌ಫುಲ್ ಎಗ್ಸಾಮಿನೇಷನ್ ಕೋರ್ಸ್ (ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಕೋರ್ಸ್)
6. ಯೋಗಾ ಕೋರ್ಸ್ (ವಿವಿಧ ಯೋಗಾಸನಗಳ ವಿವರಣೆ)
7. ಪಾಮಿಸ್ಟರಿ ಕೋರ್ಸ್ (ನಿಮ್ಮ ಕೈರೇಖೆ ಹೇಳುವ ಭವಿಷ್ಯ)
8. ಕಿಚನ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಕೋರ್ಸ್ (ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ವೈದ್ಯ)

4 ಕೋರ್ಸ್ ಗಿಫ್ಟ್ ಪುಸ್ತಕಗಳು (4 ಇನ್ 1 ಪಾಕೆಟ್ ಸೈಜ್‌ನಲ್ಲಿ) ಫ್ರೀ

1. ವರ್ಡ್‌ಪವರ್ (ಆಂಗ್ಲ ಪದಗಳ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿ)
2. ಲೆಟರ್ ರೈಟಿಂಗ್ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ (ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಗದ ಬರೆಯುವ ಪದ್ಧತಿ)
3. ಅಬ್ರಿವೇಷನ್ಸ್ ಡಿಕ್ಷನರಿ (ಸಾಂಕೇತಿಕ ಪದ ನಿಘಂಟು)
4. ವೆರ್ಬ್ಸ್ ಡಿಕ್ಷನರಿ (ಕ್ರಿಯೆಗಳು - ಅದರ ರೂಪಗಳು)

12 ಭಾಷೆಗಳ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು (12 ಇನ್ 1 ಪಾಕೆಟ್ ಸೈಜ್‌ನಲ್ಲಿ) ಫ್ರೀ

1. ಹಿಂದಿ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
2. ತಮಿಳ್ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
3. ತೆಲುಗು ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
4. ಮಲಯಾಳಂ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
5. ಬೆಂಗಾಲಿ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
6. ಮರಾಠಿ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
7. ಪಂಜಾಬಿ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
8. ಗುಜರಾತಿ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
9. ಅರಬಿಕ್ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
10. ಉರ್ದೂ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
11. ಒರಿಯಾ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
12. ಸಾಸ್ಕ್ರಿಟ್ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್

ಉಚಿತ!



ಈ ಕೂಪನ್‌ನ್ನು ಭರ್ತಿಮಾಡಿ ಈಗಲೇ ಕಳುಹಿಸಿ

STUDENTS' ENGLISH INSTITUTE 2132

15/1, Parthasarathipuram Extn. T.Nagar, Chennai-600 017

ನನಗೆ, ನೀವು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಕಾರ, **ಡಿವಿಜನ್-1, ಡಿವಿಜನ್-2, ಡಿವಿಜನ್-3, ಒಟ್ಟು 3** ಡಿವಿಜನ್‌ಗಳು. ಪ್ರಸ್ತುತ **510/-** ರೂ. ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕೋರ್ಸ್ ಉಚಿತ ಪಾಕೆಟ್ ಸೈಜ್ ಪುಸ್ತಕಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಮತ್ತು ಒಂದು ಕ್ಯಾಲ್ಕುಲೇಟರ್ ಉಚಿತವಾಗಿ ಕಳುಹಿಸಿ. ಎಲ್ಲಾ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲು **250/-** ರೂ.ಗಳನ್ನು ಪೋಸ್ಟ್‌ಮೆನ್‌ಗೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ ನನ್ನ ಫ್ರೀಕೋರ್ಸ್ ಪಾಕೇಜ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಈ ಫ್ರೀ ಕೋರ್ಸ್ ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ನಿಮಗೆ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

Name ....

Address ....

....

.... Pin Code

ಬೀಟಾಕೆರಾಟಿನ್ ಲಭಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಗಜ್ಜರಿ, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಮಾವು, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಕರಬೂಜ, ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇವಿಸುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ.

ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಪುಷ್ಕಳವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಸೀಬೆ, ನೆಲ್ಲಿ, ನಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೂಸಂಬಿ, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ, ದಾಳಿಂಬೆ.

ಹಾಗೆಯೆ ಹೂಕೋಸು, ಎಲೆಕೋಸು, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ...ಇವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಸೆಲೆನಿಯಂ ಲಭಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಬಾರ್ಲಿ ಧಾನ್ಯ, ಎಲೆಕೋಸು, ಗಜ್ಜರಿ, ಬೇಳೆಕಾಳು, ಅಣಬೆ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಮೀನು, ಸೋಯಾ ಅವರೆ, ಗೋಧಿ, ಹೂಕೋಸು...ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಲೆನಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿ.

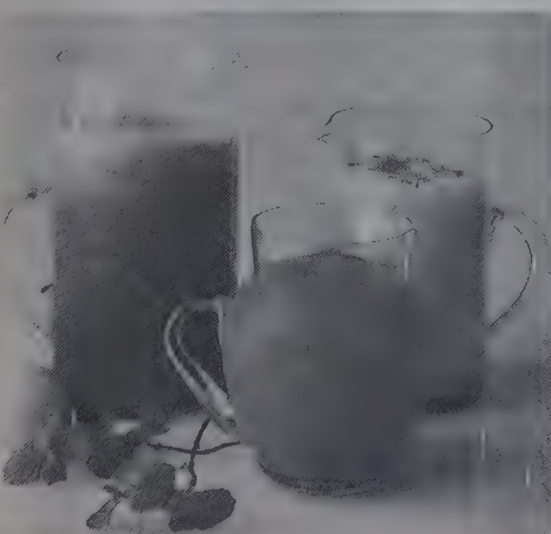
ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ' ದೊರೆಯುವುದು: ಬಾದಾಮಿ, ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳಿಂದ ತೆಗೆದ ಎಣ್ಣೆ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ.

ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಸೀಬೆ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬಾದಾಮಿ...ಮುಂತಾದವನ್ನು ಪುಷ್ಕಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೆ ವಿಟಮಿನ್ನುಗಳು, ಖನಿಜಲವಣಗಳು ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿರುವ ಸಮತೋಲನ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಂದರೆ: ಮಾಂಸಾಹಾರ, ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಆಮ್ಲಜನಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು...

ಇವುಗಳ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ. ಮಾಂಸಾಹಾರದಿಂದಾಗಿ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನುಗಳು ಒದಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಯೂರಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದೆ.



ಜಾಸ್ತಿ ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿ, ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟಿರುವ ಜಾಮ್, ಜೆಲ್ಲಿ, ಕೇಕ್, ಚಾಕ್ಲೆಟ್, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಬಿಸ್ಕೀಟು, ಉಪ್ಪೇರಿ, ಮೊಟ್ಟೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ-ಕಬ್ಬಿನ ರಸ, ಕ್ಷೀರೋತ್ಪನ್ನಗಳು, ಗಡ್ಡೆತರಕಾರಿ; ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ಖಾರ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಸಿಹಿ, ಮಸಾಲೆ...ಇವೆಲ್ಲದರ ಸೇವನೆ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಗಮನಾರ್ಹ ಹಾನಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಅಜೀರ್ಣ ರೋಗಕ್ಕೆ...

ಕೆಲವರಿಗೆ ತಿಂದದ್ದು ಅರಗದೆ ಕಸಿವಿಸಿ, ಒದ್ದಾಡುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಅಜೀರ್ಣದ ಕಿರಿಕಿರಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು:

● ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕರಿದ ತರಕಾರಿ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟಿನ ತಿಂಡಿ, ಹಾಲು, ಖೋವಾ, ಮೊಸರು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಸಕ್ಕರೆ, ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿ ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿದ ಗೋಧಿ, ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು, ಗಡ್ಡೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಸಕ್ಕರೆ, ಚಹಾ, ಕಾಫಿ, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ...ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

ನೀರು ಅಥವಾ ಆವಿಯಿಂದ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿ, ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸು, ಮತ್ತಿತರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಬಳಸಲಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಕುಟ್ಟಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಅನ್ನ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಮೊಸರು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಂಥವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಅಪೇಕ್ಷೆಯಿದ್ದವರು ಕೆನೆರಹಿತ ಮೊಸರು, ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದು.

● ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ, ಪುದೀನಾ, ತಾಜಾ ಹಣ್ಣಿನಂಥವು ಜಾಸ್ತಿ ತಿಂದಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ನರಳುವವರು...

ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಗೂ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಕೆಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆದರದು ಸರಿಯಲ್ಲ. **ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ ತಿನ್ನುವುದು, ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವುದು... ಇವೆಲ್ಲ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.**

● ಎಣ್ಣೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತ[ಡ] ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿ[ನ] ಪ್ರಮಾಣ ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

● ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಶೇಂಗಾಎಣ್ಣೆ... ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಕೂಡದು. ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ, ವನಸ್ಪತಿ ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ ಮುಂತಾದುವೆಲ್ಲವೂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವುಗಳ ಬಳಕೆ ವರ್ಜ್ಯ.

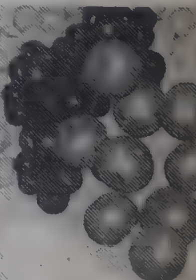
ಬದಲಿಗೆ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ, ತಾಳೆಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಬಹುದು.

● ಆಹಾರವನ್ನು ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದು ಸರಿಯಾದ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲ. ಅದರ ಬದಲು, ತುಸುತುಸುವೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕಾರುಬಾರಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನಗತ್ಯ ಕೊಬ್ಬು ಪೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯ ತ[ಕ್ಕ] ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನೆನಪಿರಲಿ- **ದೇಹ ಸ್ಥೂಲವಾದಂತೆಲ್ಲ, ಹೃದಯ[ಕ್ಕೆ] ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವ ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ಚಕ್ಕಂ[ದ] ಆಡತೊಡಗುತ್ತವೆ.**

ರಕ್ತಕೊರತೆ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಲು...

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಕೊರ[ತೆ] ತಲೆದೋರುವುದುಂಟು. ಆ ಲಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಅನೀಮಿಯಾ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇದು ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದುಂಟು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆಯಂತೂ ಅದು ಗಂಭೀರವೆನಿಸು[ವ] ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೋಗುವುದೂ ಉಂಟು!



ಇಂಥ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಿರುವ ಕ್ರಮಗಳೆಂದರೆ:

(48ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಪಿತ್ತಜ್ವರ: ಲಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಯಾಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಪಿತ್ತಜ್ವರ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಊತ ಇಳಿಯಲು: ಮೈಮೇಲೆ ಊತವಾಗಿದ್ದರೆ ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಊತ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಗಡ್ಡೆಯಿದ್ದರೆ ಬೇಗ ಹಣ್ಣಾಗಿ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು: ಕರಿಬೇವಿನ ಚಕ್ಕೆಯಿಂದ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುತ್ತ ಬಂದರೆ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ವಸಡುಗಳ ಊತ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು: ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ನೆನೆಹಾಕಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ವಿ.ಎಸ್.ಶಿವಪ್ಪಯ್ಯನಮಠ, ಕಾಮನಕಟ್ಟಿ ಹತ್ತಿರ ಯಲಬುರ್ಗಾ, ಕೊಪ್ಪಳ-583 236

ಕುಷ್ಠರೋಗ ನಿವಾರಣೆ: ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ 4ರಿಂದ 6 ಚಮಚದಂತೆ 3-4 ತಿಂಗಳು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕುಷ್ಠರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆನೆಕಾಲು ರೋಗ: ಅನ್ನದ ಮೇಲಿನ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಒಂದು ದಿನ ಇಟ್ಟು, ಮರುದಿನ ಹುಳಿಯಾದ ಆ ಗಂಜಿಯಲ್ಲಿ ಎಕ್ಕದ ಬೇರಿನ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಗಂಧದಂತೆ ಅರೆದು, ಆನೆಕಾಲಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲದಂತೆ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳು ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ತಲೆಹೇನಿಗೆ: ಬೇವಿನ ಬೀಜವನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಸಂಜೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಡಾ॥ ರಘುವೀರ ಪತ್ತಾರ, ಸಂಜೀವಿನಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್, ಅತ್ತಿಗೇರಿ ಅಂಚೆ, ಶಿಗ್ಗಾಂವ ತಾ॥, ಹಾವೇರಿ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಕಣೆ: ಅರಿಶಿನದ ಕೊಂಬನ್ನು ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಆದರಲ್ಲಿ ಕಣೆಯಾದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸುಡಬೇಕು. ಸುಟ್ಟ ನಂತರ ನೆನೆಸಿದ ಉದ್ದನ್ನು ನೀರು ಹಾಕದೆ ರುಬ್ಬಿ ಸುಟ್ಟ ಜಾಗಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಅಥವಾ ಬಸಳೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಹಚ್ಚುತ್ತಾ ಬಂದರೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಹುಳುಕಡ್ಡಿ: ತೊಂಡೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಹುಳುಕಡ್ಡಿ ಆದ ಜಾಗಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಕಫ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಒಂದು ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬೆಲ್ಲದೊಡನೆ ಜಗಿದು ತಿಂದರೆ ಕಫ ಶೀಘ್ರ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಭಾರತಿ ಎಂ.ಪಿ. ಅಟ್ಟಳ್ಳಿ, ನಿಟ್ಟೂರು ಅಂಚೆ, ಹೊಸನಗರ ತಾ॥, ಶಿವಮೊಗ್ಗ-577 425

ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಕಂಚಿಹಣ್ಣನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯದಂತೆ ಮಾಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೆ ಹುಣ್ಣು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಫ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಒಣಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಅರೆದು ಹಿಟ್ಟಿನಂತೆ ಮಾಡಿ, ತುಳಸಿರಸ-ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎದೆಕಫ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಮಾಲೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಬೇವಿನ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಾಮಾಲೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾರುತಿ ಕಮತೆ, ಕುಂಗಟೋಳಿ ಅಂಚೆ, ಚಿಕ್ಕೋಡಿ ತಾ॥, ಬೆಳಗಾವಿ-591 226.

ಕಫಭರಿತ ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಎರಡು ಚಮಚ ಲಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ, ತುಳಸಿರಸ, ಶುಂಠಿರಸ, ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಕರಿಮೆಣಸು ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲದಂತೆ ಹಲವು ದಿನ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು, ದುರ್ವಾಸನೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ : 10-15 ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅಗಿದು ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಯಾಡಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು. ಹುಣ್ಣು ಕ್ರಮೇಣ ವಾಸಿಯಾಗಿ, ಬಾಯಿಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.

ಮೂಗಿನ ದುರ್ವಾಸನೆಗೆ: ಕರಿತುಳಸಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ, ನಯವಾಗಿ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಶ್ಯಪುಡಿಯಂತೆ ಮೂಗಿಗೆ ಏರಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಕನಿಷ್ಟ 15-20 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಹಡಪದ, ದ್ಯಾಮವ್ವನ ಗುಡಿ ಹತ್ತಿರ ಯಲಬುರ್ಗಾ-583 236 (ಕೊಪ್ಪಳ ಜಿಲ್ಲೆ)

ಬೆನ್ನುನೋವು: ಲವಳರಸದ ದೊಡ್ಡ ಫಲಕನ್ನು ಸೀಳಿ ಒಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ, ಬೆಂಕಿಗೆ ಕಾಯಿಸಿ, ಬೆನ್ನಿಗೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಬೆನ್ನು, ನಡ, ಮೊಳಕಾಲು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಜ್ವರ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಅತಿಯಾಗಿ ಸುಡುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುತ್ತಲದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ಕಂಬಳಿ ಹೊದ್ದುಕೊಂಡು ಹೊಗೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡದ ಹಾಗೆ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಶಾಖ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಬೆವರು ಬಂದು ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಶಂಕರ ಇಂದರಗಿ, ಜಾನ್ ಕಾಂಪೌಂಡ್ 3ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಸಾಧನಕೇರಿ ಧಾರವಾಡ-580 008.

ಮನೆಮದ್ದು

ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು: ದಿನಾಲು ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಅಕ್ಕಿತೊಳೆದ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಿಳಿ ಮುಟ್ಟು ಹೋಗುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಮಧುಮೇಹ : ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜವನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ ದಿನಾಲು ಒಂದು ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಧುಮೇಹ ತಡೆಯಬಹುದು.

ಡಾ॥ ನಾಗರಾಜ ನಾಡಿಗೇರ, ಮಾರುತಿನಗರ, ರಾಣೆಬೆನ್ನೂರ-581 115 (ಹಾವೇರಿ ಜಿಲ್ಲೆ)

ಕಾಮಾಲೆ: ಒಂದು ಇಂಗಳಾರದ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು, ನಾಲ್ಕೈದು ಹಳದಿ ಗೊರಟಗಿ ಹೂವಿನ ಗಿಡದ ಎಲೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಐದು ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ, ಎರಡೂವರೆ ಲೋಟ ಆಗುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಬೇಕು. ದಿನಾಲು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಎರಡೆರಡು ಚಮಚ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಾಮಾಲೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಷ್ಣದ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣಿಗೆ: ಅರ್ಧ ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಸಂತೋಷ. ಜಿ. ಪಾಟೀಲ, ಉಕ್ಕಡಗಾತ್ರಿ-581 191 ಹರಿಹರ ತಾ॥

ಕಂಬಳಿ ಹುಳು ಕಚ್ಚಿದಾಗ: ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗೆಎಲೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಿದರೆ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೇನುನೊಣ ಕಚ್ಚಿದಾಗ: ಹಳೆ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಕಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಒತ್ತುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೋವು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿದಾಗ: ಕೂಡಲೆ 20 ಮೆಣಸು, ಸ್ವಲ್ಪ ಹಸಿಕೊಬ್ಬರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ಸೇವಿಸಿದರೆ ವಿಷ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜರಿ ಕಚ್ಚಿದರೆ: ಒಂಬತ್ತು ಮೆಣಸು ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ತಾಟೀ ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಜರಿ ಕಚ್ಚಿದ ವಿಷ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯು.ಕೆ.ಆರ್.ರಾವ್, 233, ಗಂಗಾನದಿರಸ್ತೆ, ದೋಬಿಘಾಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು-19.

ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಸೇರಿದ್ದರೆ: ಬಿಳಿದಾಸವಾಳದ ಎಲೆಯನ್ನು ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿ ದೋಸೆ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಕೂದಲು ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ: ಮೂರು ಲೀ.ನೀರಿಗೆ ಎರಡು ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣುಗಳ ರಸ ಹಿಂಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದು ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ ಜ್ವರ ಬಂದವರಿಗೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು.

ಟಿ.ಎನ್.ವಿಜಯಲತಾ, ಗಾರ್ಡನ್‌ಹೌಸ್, ಚಿಮನಳ್ಳಿ, ತೆಲಂಗಾರ, ಯಲ್ಲಾಪುರ ತಾ॥, ಉ.ಕ.ಜಿಲ್ಲೆ-581 337

ಬಿಳಿ ಮುಟ್ಟಿನ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಎರಡನೆ ಬಾರಿ ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿಗೆ ಹತ್ತು ಗ್ರಾಂ ಕೆಂಪು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಬಿಳಿ ದಾಸವಾಳದ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ವಾಸಿಯಾಗುವುದು. ಬಿಳಿಮುಟ್ಟಿನಿಂದಾಗಿ ಬೆನ್ನು, ಸೊಂಟದ ನೋವು ಇದ್ದರೆ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಮೆಂತ್ಯಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

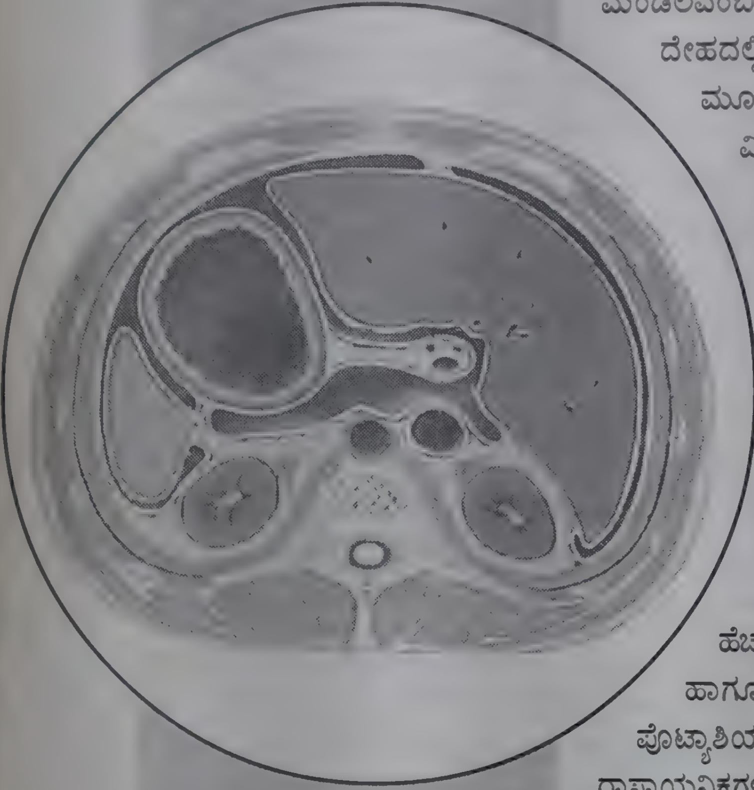
ಡಾ॥ ಸುಮನ ಲೋಕೇಶ್, c/o. ಗಂಗಾಧರಯ್ಯ, ನಿಟ್ಟೂರು, ಗುಬ್ಬಿ ತಾ॥, ತುಮಕೂರು-577 222

ನಿಮಗೆ ಖಚಿತವೆನಿಸಿದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಈ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಬರೆಯಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ, ಕಾರ್ಡು, ಇನ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ ಮೇಲೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸಿ ರವಾನಿಸಿ. ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸದ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಗಮನಿಸಿ

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
"ಮನೆ ಮದ್ದು ವಿಭಾಗ"
ನಂ. 122, ಪೈ, 3ನೇ 'ಪೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 010

ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳು



ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೇಡದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮೂತ್ರಾಂಗ ಮಂಡಲವೆಂಬ ವಿಶೇಷ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಂದು ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿದೆ. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಮೂತ್ರನಾಳ, ಮೂತ್ರಕೋಶ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನನಾಳ ಎಂಬ ಭಾಗಗಳಿವೆ. ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಭೌತರಾಸಾಯನಿಕ ತತ್ವಾ, ದಾರಿತ ಪರಾಸರಣ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಮೂತ್ರ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ರುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದ ನೀರು, ಲವಣ ಮುಂತಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಅಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಸೋಸಿ ನಂತರ ಮೂತ್ರರೂಪದಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗಿ ಹೊರಗೆ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು, ಯೂರೇಟ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಯೂರಿಯಾ, ಯೂರಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಫಾಸ್ಫೇಟ್ ಕ್ರಿಯಾಟಿನ್‌ನಂಥ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹೋಗಬೇಕಾದ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲ್ಲಿನಂತಾಗತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಎಂಬ ಲವಣವೂ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಅವು ಗಡಸಾಗುತ್ತವೆ. ಗಡಸಾದ ಈ ಕಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇರುವುದರಿಂದ ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಕಲ್ಲುಗಳು ಹೇಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ?

ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಮೂತ್ರರವಾನೆಗೆ ತಡೆಯಾಗಿ ಹೊರಹೋಗಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಒಂದೇ ಕಡೆ ನಿಂತು ಹೋದರೆ, ಅವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಲು ಅವಕಾಶವಾದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರು ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆವರುವುದರಿಂದ ಸಹಜ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೂತ್ರೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ[...] ನೀರು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ-ಇದು ಕಲ್ಲುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ[...] ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂಶ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸತ್ತ ರೋಗಾಣುಗಳು, ಯಾವುದ[...] ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುಗಳು ಮೂತ್ರವಾಹಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸೇ[...] ಕೊಂಡು ಅದರ ಸುತ್ತ ಬೇಡದ ವಸ್ತುಗಳು ಕೂಡಿ ಗ[...] ಯಾಗಿ ಕಲ್ಲುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಪಾರಾಥೈರಾಯಿಡ್ ನಿರ್ನಾ[...] ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ದೋಷಗಳೇನ[...] ದರೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಸಹ ಈ ಕಲ್ಲುಗಳಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತ[...]

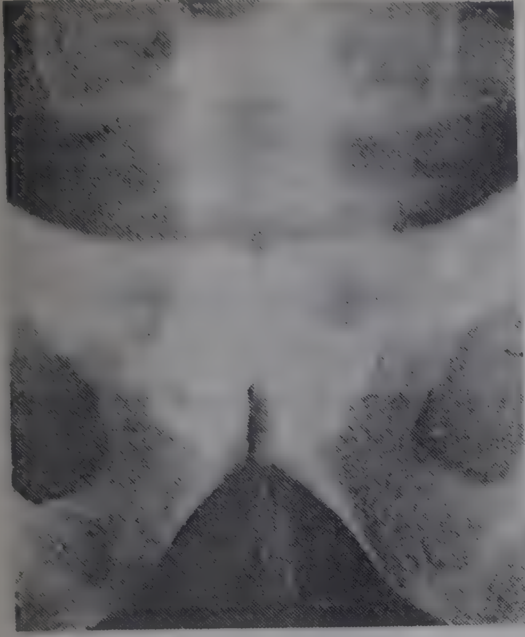
ಈ ಕಲ್ಲು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು ಮೂತ್ರನಾಳದ[...] ಚಲಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ತಡೆಯಲಾರದ ನೋವು ಪಕ್ಕೆಗಳ[...] ಬರುವುದು. ಇದು ಆಗಾಗ ಬರುವಂಥ ನೋವು. ಇದ[...] ಸೊಂಟದ ಬದಿಯಿಂದ ಜನನಾಂಗದತನಕ ಹರ[...] ಬಹುದು. ಆಗಾಗ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯ ಒತ್ತಾಸೆ ಕಂಡ[...] ಬರುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ತೊಂದರೆ ಹಾಗ[...] ರಕ್ತಮೂತ್ರಗಳಿರುವುದು ಇದರ ಲಕ್ಷಣ.

ಮೂತ್ರಕೋಶ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಕಲ[...] ಗಳಿದ್ದರೆ ನೋವು ಮಂದಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ಇರುತ್ತದ[...] ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯ[...]



ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು, ಮೂತ್ರದ ಹರಿವು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನಿಲ್ಲುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ಮೂತ್ರರವಾನೆಗೆ ತಡೆಯಾಗಿ ಹೊರಹೋಗಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಒಂದೇ ಕಡೆ ನಿಂತು ಹೋದರೆ, ಅದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಲು ಅವಕಾಶವಾದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರು ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆವರುವುದು ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಸಹಜ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೂತ್ರೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ನೀರು ಸಿಗದಿರುವುದು ಕಲ್ಲುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂಶಗಳು.

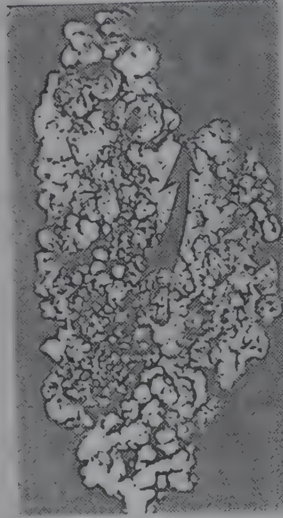


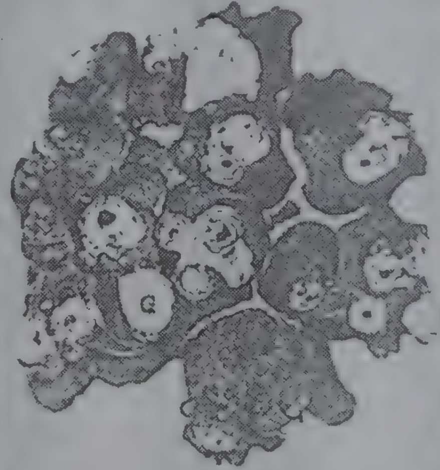
ತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಆಕ್ಸಲೇಟ್‌ನ ಅಂಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವವರು ಆ ಅಂಶ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥ ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ರೋಗಿಗಳು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಅಂಶದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ವಿಧದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶಗಳಿರುವ ಅಂಟಾಸಿಡ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಆಮ್ಲಮೂತ್ರ ಇರುವ ರೋಗಿಗಳು ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಕೋಳಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಸಿಸ್ಟೀನ್ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೇರುವ ಸಿಸ್ಟೀನ್ ಅಂಶಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರು ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 5 ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಅದರ 1/3 ಭಾಗದಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

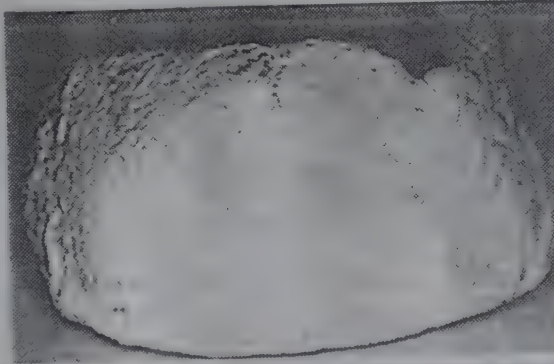
ವೈದ್ಯಕೀಯ ಥೆರಪಿ

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಯೂರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ತರಹೇವಾರಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅಲೋಪ್ಯುರಿನಾಲ್ (Allopurinol) ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೀವ್ರ ಸುಣ್ಣಮೂತ್ರ (hyper calciuria) ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ಆಮ್ಲಮೂತ್ರ (hyper urieosuria) ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ತೀವ್ರ ಸುಣ್ಣಮೂತ್ರವನ್ನು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ತಂದು ಮುಂದೆ ಕಲ್ಲುಗಳಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಹೈಡ್ರೋ ಕ್ಲೋರೋ ಥಿಯಾಜಿಡಿ (hydro chloro thiazidi) ಮುಂತಾದ ಮೂತ್ರಕಾರಕಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ತೀವ್ರ ಸುಣ್ಣಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸೋಡಿಯಂ ಸೆಲ್ಯುಲೋಸ್ ಫಾಸ್ಫೇಟ್ ಎಂಬ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಅನ್ನು ಜಿಗಿದಂತಾಗಿ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅದು ಸೋರಿಹೋಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.









ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ?

ಈ ಮೂತ್ರಸಂಬಂಧಿ ಕಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಲಭ್ಯವಿರುವ ವಿಧಾನ. ಬಹುತೇಕ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಲ್ಲುಗಳು ಯಥೇಚ್ಛ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹರಿದು ಹೊರಗೆ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ

ಯಾರು ಈಗಾಗಲೇ ಒಂದು ಬಾರಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೋ ಅವರು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅದನ್ನು ಹೊಂದುವ ಅವಕಾಶ ಹೆಚ್ಚು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ದೃಢ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಕಲ್ಲನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ರೋಗಿಯು ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಕಲ್ಲನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿದ್ದು ಅದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಅದರ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ಅವರು ಮಾಡುವ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಿಂದ ಆ ಕಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ರೋಗಿಯು ಕಲ್ಲನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿದ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರು ಕಲ್ಲನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿದ 24 ಗಂಟೆಗಳ ಮೂತ್ರ ಶೇಖರಿಸಲು ರೋಗಿಗೆ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಒಟ್ಟು ಮೂತ್ರದ ಅಳತೆ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಸೋಡಿಯಂ, ಯೂರಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ಆಕ್ಸಲೈಟ್, ಸಿಟ್ರೇಟ್, ಕ್ರಿಯಾಟಿನ್ ಮುಂತಾದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಮಟ್ಟ ಅಳೆಯಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬದುಕಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ

ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳು ಹರಳುಗೊಳ್ಳದಿರಲು ಬಹಳ ಸರಳ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾದ ಬದುಕಿನ ಬದಲಾವಣೆಯೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು, ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಮೂತ್ರ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗು

ಸಿಸ್ಟೀನ್ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹತೋಟಿಗೆ ತರಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಗಂಧಕದಿಂದ ಕೂಡಿದ (Thiolo) ಔಷಧಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಸಿಸ್ಟೀನ್ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ಟ್ರೂವೈಟ್ (struvite) ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರು ಹೊಸ ಔಷಧಿ ಎಟೋಹೈಡ್ರೋಮಿಕ್ ಆಸಿಡ್ (actohydroamic acid)ಅನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ನ ಜೊತೆ ನೀಡಲಾಗುವ ಎಟೋಹೈಡ್ರೋಮಿಕ್ ಆಸಿಡ್‌ನಿಂದ ಕಲ್ಲು ಬೆಳೆಯುವ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ತೀವ್ರ ಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯಿಡ್ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕಲ್ಲುಗಳಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಬಳಿ ಇರುವ ಎಲ್ಲ ಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಬಿಡಬಹುದು. ಬಹುತೇಕ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ಗ್ರಂಥಿಯು ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಬಿಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಆ ರೋಗಿಯ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಲ್ಲುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ಇವೆಲ್ಲ ಬೇಕಯ್ಯಾ, ನಿನ್ನ ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿನ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಹೊರತೆಗೆಯಲು...!

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಎಷ್ಟೋ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಲ್ಲುಗಳು ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳೆಂದರೆ-

- ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಕಳೆದಿದ್ದರೂ ಕಲ್ಲು ಹೊರ ಹೋಗದೆ ಅತೀವ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೆ
- ಕಲ್ಲುಗಳು ತನಗೆ ತಾನೇ ಮುಂದೆ ಹೋಗಲಾರದಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೆ
- ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದರೆ
- ಮೂತ್ರನಾಳದ ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೆ
- ಕಲ್ಲುಗಳು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಅಂಗಾಂಶಕ್ಕೆ ಘಾಸಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನಿರಂತರ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ
- ಅತಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದರೆ

ಇತ್ತೀಚಿನವರೆಗೆ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಬಹಳ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಜೊತೆಗೆ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು 4ರಿಂದ 6 ವಾರ ಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳಾಗಿದ್ದು, ನೋವು ಮತ್ತು ಚೇತರಿಕೆಯ ಸಮಯವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ.

ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರಾ ಕಾರ್‌ಪೋರಿಯಲ್ ಶಾಕ್‌ವೇವ್ ಲಿಥೋಟ್ರಿಪ್ಸಿ [Extracorporeal Shock Wave Lithotripsy (ESWL)] ಇದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ. ಇಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಹೊರಗಡೆಯಿಂದ ಶಾಕ್ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಂದ್ರಗೊಂಡಿರುವ ಕಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಹೊಡೆಯುವಂತೆ ಪ್ರವಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಲ್ಲುಗಳು ಮರಳಿನಂತಾಗಿ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೊರಹೋಗುತ್ತವೆ.

ESWLನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧದ ಸಾಧನಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಒಂದು ಸಾಧನದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿರಿಸಿ ಶಾಕ್ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಪ್ರವಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಸಾಧನದಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾದ ದಿಂಬುಗಳ ಅಥವಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚರ್ಮವನ್ನೊಳಗೊಂಡುದರ ಮೇಲೆ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಮಲಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹುತೇಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಅಥವಾ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕಲ್ಲಿರುವ ಜಾಗವನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ESWLನ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅರಿವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಹೊರರೋಗಿಗಳನ್ನಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಈ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಚೇತರಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ತನ್ನ ಮಾಮೂಲಿ ದಿನಚರಿಗೆ ಬರಬಹುದು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವಿರುತ್ತದೆ.

ಪರ್‌ಕ್ಯುಟೇನಿಯಸ್ ನೆಫ್ರೋಲಿಥೋಟಮಿ

ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲು ಪೆರ್‌ಕ್ಯುಟೇನಿಯಸ್ ನೆಫ್ರೋಲಿಥೋಟಮಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಲ್ಲುಗಳು ಬಹಳ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ESWLನ ಬಳಕೆಗೆ ಸಿಗಲಾರದಂತಹ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಈ ಪದ್ಧತಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರು ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಒಂದು ಸೀಳಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಕ್ಕೆ ನೇರವಾದ ಸುರಂಗವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ನೆಫ್ರೋಸ್ಕೋಪ್ ಎಂಬ ಸಲಕರಣೆ ಬಳಸಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಲನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಹೊರತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಯುರೇಟರೋಸ್ಕೋಪಿಕ್ ಕಲ್ಲು ನಿವಾರಣೆ

ಕೆಲವು ಯುರೇಥ್ರಲ್ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ESWL ನಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಯುರೋಥ್ರೋಸ್ಕೋಪಿಯಿಂದ ಮೂತ್ರನಾಳ ದಲ್ಲಿರುವ ಮಧ್ಯದ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ಕಲ್ಲುಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸೀಳಿಕೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರು ಮೂತ್ರನಾಳ ಮತ್ತು ಬ್ಲಾಡರ್ ಮೂಲಕ ತಂತುನೋಟಕ(Fiberoptic)ವೆಂಬ ಸಲ ಕರಣೆಯನ್ನು ಮೂತ್ರನಾಳಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಪಂಜರದಂತಹ ಸಾಧನವೊಂದರಿಂದ ತೆಗೆದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಶಾಕ್ ತರಂಗಗಳನ್ನೆಬ್ಬಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಪುಡಿ ಪುಡಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಕೆಲವು ಕಾಲದವರೆಗೆ ಸಣ್ಣ ನಳಿಕೆಯಂತಹ ಸಾಧನವೊಂದು ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೂತ್ರನಾಳವು ಗುಣವಾಗಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿ.

ಇಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಬೆಂಗಳೂರು, ಮಣಿಪಾಲ, ಮುಂಬಯಿಯಂತಹ ದೊಡ್ಡ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಲಭ್ಯ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಈ ವಿಧಾನಗಳ ಸೇವೆ ಇನ್ನೂ ದೊರೆತಿಲ್ಲ. ಮೂತ್ರ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು, ಮೂತ್ರಾಂಗಗಳಿಗೆ ರೋಗಾಣು ಬಾಧೆ ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಒಮ್ಮೆ ಕಲ್ಲುಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಆಗಾಗ ಮೂತ್ರವನ್ನು ರಾಸಾಯನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕು. ಮೂತ್ರದ ರಾಸಾಯನಿಕತೆಯಲ್ಲಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಔಷಧ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯದ ಮೂಲಕ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಈ ಕಲ್ಲುಗಳು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ. ●

ಏಡ್ಸ್‌ಗೆ ಔಷಧಿ

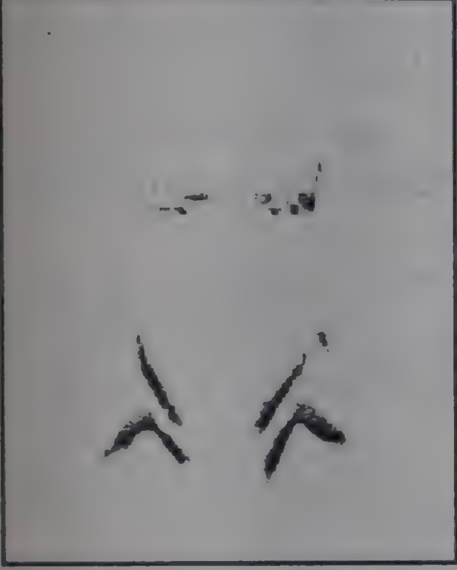
ಕಚ್ಚೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಲಿ,
ರಕ್ತ ಶುದ್ಧವಿರಲಿ,
ಸೂಜಿ ಹೊಸದಿರಲಿ,
ರಕ್ತದಾನಿಗಳ ಅರಿವಿರಲಿ,
ವಿಕೃತಕಾಮ ದೂರವಿರಲಿ
ಅರಿ, ಇದುವೆ ದಿವ್ಯ ಔಷಧಿ
ಬರದಿರಲು 'ಏಡ್ಸ್' ಭೀಕರವ್ಯಾಧಿ
ಡಾಮದೇವ.

–ಪರಮೇಶ್ವರ ಪುರಾಣಿಕ

ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಯುನಾನಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ (ಮೊಳಕೆರೋಗ) ಪೈಲ್ಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಡಾ|| ಮಹಬೂಬ್ ಖಾನ್



ಹಾಜಿ ಡಾ|| ಮಹಬೂಬ್ ಖಾನ್

ಕಳೆದ 200 ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಯುನಾನಿ ಔಷಧ ಮುಲಾಮುಗಳಿಂದ, ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿ (ಪೈಲ್ಸ್) ಫಿಷರ್, ಫಿಸ್ಟುಲಾ, ರಕ್ತ ಉರಿ, ನವೆ, ಮಲ ಬದ್ಧತೆ, ನೋವು, ಕಡಿತ ಇವುಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತಲೂ, ರೋಟರಿ ಕ್ಲಬ್, ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಸಂಘ-ಸಂಸ್ಥೆಗಳವರು ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದ "ಉಚಿತ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಿಬಿರ" ಗಳಲ್ಲೂ ಡಾ|| ಮಹಬೂಬ್ ಖಾನ್ ಅವರು ಚಿರಸ್ಮರಣೀಯ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ "ಶಾಂತಿ ಅವಿಸಿನ್ನ ಎಕ್ಸಲೆನ್ಸ್ 1991" ಪ್ರಶಸ್ತಿ 1992 ನೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಇಲಾಖಾ ವತಿಯಿಂದ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರವು 1993 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ "ರಾಜ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ" ಹಾಗೂ 37ನೇ "ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ" ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಿರುವುದು ಪ್ರಶಂಸನೀಯವಾಗಿದೆ.

ಅವಿಸಿನ್ನ ಸ್ವರ್ಣ ಪದಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಹಾಗೂ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತರಾದ ಡಾ|| ಮಹಬೂಬ್ ಖಾನ್ ಅವರು ಧನ್ವಂತರಿ ಕೃಪೆಯಿಂದ ನೀಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸಾವಿರಾರು ರೋಗಿಗಳು ಗುಣಮುಖರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಡಾ|| ಮಹಬೂಬ್ ಖಾನ್ ಅವರು ರೋಗಪೀಡಿತರಿಗೆ ಭರವಸೆಯ ದೀಪವಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ

ನಂ. 162, ಗಾಂಧಿ ಬಜಾರ್ ಸರ್ಕಲ್, ಬಸವನಗುಡಿ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 4. (ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಭವನದ ಎದುರು)
ದೂರವಾಣಿ : 6527707

ನಂ. 394, ವೈ.ಎಂ.ಕೆ. ಪ್ಲಾಜಾ, 6ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಡಾ|| ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್ ರಸ್ತೆ,
ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010. (ಹೆಚ್.ಡಿ.ಎಫ್.ಸಿ. ಬ್ಯಾಂಕ್ ಪಕ್ಕ)
ದೂರವಾಣಿ : 3304827
ಮನೆ : 3405333

ನಂ. 92. ಲಾಲ್ ಬಾಗ್ ಫೋರ್ಟ್ ರಸ್ತೆ, ಮಸೀದಿ ಪಕ್ಕ, ದೊಡ್ಡಮಾವಳ್ಳಿ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 004. (ಮಿನರ್ವ ಸರ್ಕಲ್ ಹತ್ತಿರ)
ದೂರವಾಣಿ : 6577668

ನಂ. 5. ಉಪ್ಪಲ್ ಟವರ್ಸ್, ಟಿ. ದಾಸರಹಳ್ಳಿ, ತುಮಕೂರು ರೋಡ್,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 057. (ವಿಜಯಾ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಹತ್ತಿರ)
ದೂರವಾಣಿ : 8397099
ಮೊಬೈಲ್ : 98441 89295

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮೊಳಕೆರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿತವಾಗಿರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆ



ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮುಗ್ಗಾಗುತ್ತಿರುವ ಮೊಗ್ಗುಗಳು

"ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಒಳಗೆ ಬರಬಹುದಾ?" ಪುಟ್ಟ ಬಾಲೆಯ ಧ್ವನಿ.

"ಬಂದಾಯ್ತಲ್ಲ, ಕೂತ್ಕೊ. ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ ಯಾರೂ ಜೊತೆಗೆ ಬರ್ಲಿಲ್ವ?"

"ಊಹೂಂ, ಇಬ್ಬರೂ ತುಂಬ ಬಿಜಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಅದ್ಕೇ ನಾನೊಬ್ಬಳೇ ಬಂದೆ".

"ಹೌದಾ! ನಿನ್ನ ಹೆಸರೇನು? ಈ ಮುದ್ದು ಹುಡುಗಿಗೆ ಅದೇನು ತೊಂದರೆ?"

"ನನ್ನ ಹೆಸರು ಪೂಜಾ. ಮತ್ತೆ...ಮತ್ತೆ..." ಉಗುಳು ನುಂಗುತ್ತ ಕುಳಿತಳು.

"ಅದೇನು ಹೇಳಮ್ಮಾ. ನಾನು ನಿಮ್ಮಮ್ಮನ ಹಾಗೇ ಅಂತ ತಿಳ್ಕೋ..."

"ಅಯ್ಯೊ! ಬೇಡಾ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ ಅಮ್ಮನ ಹಾಗೇ ಅಂತ ಮಾತ್ರ ಹೇಳಬೇಡಿ".

"ಯಾಕೆ ಪೂಜಾ ಹೀಗ್ಹೇಳ್ತೀಯಾ? ಅಮ್ಮ ಅಂದ್ರೆ ಕೋಪಾನಾ?"

"ಕೋಪ ಅಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಅವ್ರಿಗೆ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತೀನೇ ಇಲ್ಲ ಅನ್ಸುತ್ತೆ".

"ಛೆ! ಛೆ! ಹಾಗೆಲ್ಲ ಹೇಳಬಾರದು ಪುಟ್ಟಿ. ಅಮ್ಮ ಏನಾದ್ರೂ ಬೈದ್ರಾ?"

"ಯಾವಾಗ್ಲೂ ಬೈಯ್ತಾನೇ ಇರ್ತಾರೆ. ನಾನು ಆಟ ಆಡಬಾರದು, ಹಾಡು ಹೇಳಬಾರದು. ಸದಾ ಓದ್ತಾ ಇರಬೇಕು ಅಂತಾರೆ. ಶಾಲೆ ಮುಗಿದ ತಕ್ಷಣ ಟ್ಯೂಷನ್, ಮತ್ತೆ ಮನೆಗೆ ಬಂದ್ಮೇಲೆ ಹೋಂವರ್ಕ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಟೆಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಸದಾ ಫಸ್ಟ್‌ರ್‍ಯಾಂಕ್ ಬರಬೇಕು ಅಂತಾರೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ಬಂದ್ರೂ ಒಪ್ಕೋಳ್ಳೋದಿಲ್ಲ. ಒಂದೊಂದ್ಸಲ ಒಂದೋ ಎರಡೋ ಮಾರ್ಕ್ಸನಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಬರುತ್ತೆ. ರ್‍ಯಾಂಕ್ ಮಿಸ್ ಆಗುತ್ತೆ. ಹಾಗಂತ ನಾನು ದಡ್ಡೀನಾ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ?"

"ನೋಡು ಪುಟ್ಟಿ, ಅಮ್ಮ ಬೈದರೆ ಹಾಗೆಲ್ಲಾ ಬೇಸರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ನಿನ್ನ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕೇ ತಾನೇ ಹೇಳೋದು. ನೀನು ಓದಿ ವಿದ್ಯಾವಂತೆಯಾದರೆ ಅವರಿಗೆ ತಾನೇ ಹೆಮ್ಮೆ. ತಮ್ಮ ಮಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಬೇಕು ಅಂತ ಎಲ್ಲ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೂ ಆಸೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತಲ್ಲ. ಹೌದು ತಾನೆ?"

"ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ನಮ್ಮಮ್ಮನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚೇ ಇದೆ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ".

"ನಿನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಷ್ಟೇನಾ?"

ಅವಳು ತಲೆಯಲ್ಲಾಡಿಸುತ್ತ "ನನಗೆ ತುಂಬ ಟೆನ್ಷನ್, ಅದಕ್ಕೆ ಬಿ.ಪಿ. ಇದೆಯಾ ನೋಡಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ..."

ಆ ಪುಟ್ಟ ಹುಡುಗಿಯ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಟೆನ್ಷನ್ ಹಾಗೂ ಬಿ.ಪಿ. ಈ ಎರಡೂ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ನನಗೆ ತುಂಬ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು.

"ಬಿ.ಪಿ. ಅನ್ನೋ ಶಬ್ದ ನೀನೆಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದೆ ಮರಿ?"

"ಅಮ್ಮ ಯಾವಾಗ್ಲೂ ರೇಗಾಡ್ತಾ ಇರ್ತಾರಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೇ ಅಪ್ಪ ಹೇಳ್ತಿರ್ತಾರೆ ಬಿ.ಪಿ. ಇದೆಯೇನೋ, ಸುಮ್ನೆ ಟೆನ್ಷನ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ತಿರ್ತಾಳೆ ಅಂತ. ಅದಕ್ಕೇ ನನಗೂ ಈಗ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬಂತಲ್ಲ, ತುಂಬಾ ಟೆನ್ಷನ್ ಮತ್ತು ಭಯ ಶುರುವಾಗಿದೆ. ಅಮ್ಮ ಇಚ್ಚೆಸಿದಷ್ಟು ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ಬರುತ್ತೋ ಇಲ್ವೋ ಅಂತ. ಅದ[...] ಯೋಚನೆಯಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಬರೋದಿಲ್ಲ. ಮಲಗಿದ[...] ಕಣ್ಣಮುಂದೆ ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆ, ಮಾರ್ಕ್ಸ್‌ಕಾರ್ಡ್ ಬರ[...] ಇರ್ತವೆ"

"ನೀನಿನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗಿ ಅಲ್ಲವೇ ಜಾಣ[...] ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಂದ್ರೆ ಯಾಕೆ ಹೆದರಿಕೊಳ್ತೀಯಾ? ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿದೀಯಾ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೆ ಬರೀತೀಯಾ. ಬಿ.ಪಿ.ಎಲ್ಲ ಏನೂ ಇರೋದಿಲ್ಲ. ಸುಮ್ನೆ ಹಾಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡು, ನಿದ್ದೆ ಮಾಡು ಮತ್ತೆ ಓದ್ಕೋ."

"ಖಂಡಿತ ಓದ್ತೀನಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ. ಆದ್ರೆ ಸದಾ ಓದು...ಓದು...ಅಂತ ಹೇಳ್ತಿದ್ರೆ ಭಯ ಶುರು ವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತೆ".

"ಏನೂ ಭಯಪಡಬೇಡ, ಧೈರ್ಯವಾಗಿರು. ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯನ್ನೊಮ್ಮೆ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಾ. ನಾನು ಅವರ ಬಳಿ ಮಾತಾಡಬೇಕು."

"ಅವರಿಗೆ ಬಿಡುವೇ ಇಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡ ಕಂಪನಿ ಯಲ್ಲಿ ಇಂಜಿನಿಯರ್. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7ಕ್ಕೆ ಮನೆ ಬಿಟ್ರೆ ಸಂಜೆ ಏಳಕ್ಕೆ ಬರ್ತಾರೆ. ಒಂದೊಂದ್ಸಲ 9 ಗಂಟೆಗೂ ಬರ್ತಿರ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಅವರು ಬರುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ನಾ ಮಲಗಿಬಿಟ್ಟಿರ್ತೀನಿ. ಭಾನುವಾರ ಮಾತ್ರ ಮನೇಲಿ ಇರ್ತಾರೆ. ಅವರಿರೋ ಸಮಯ ದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ನನ್ನನ್ನು ಮಾತಾಡಿಸಿದ್ರೆ ಕೇವಲ ಓದಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳ್ತೀರ್ತಾರೆ."

"ಮತ್ತೆ ನಿನ್ನ ಊಟ, ತಿಂಡಿ, ಸ್ನಾನ..."

"ನಮ್ಮನೇಲಿರುವ ಕೆಲಸದವಳೇ ಎಲ್ಲ ಮಾಡ್ತಾಳೆ. ಅಮ್ಮ ಹೊಟೆಲ್‌ನಿಂದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಂದಿಟ್ಟಿರ್ತಾರೆ. ಬ್ರೆಡ್ ಅಂತೂ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತೆ.

ಆಗಾಗ ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅಮ್ಮ ವಿಚಾರಿಸಿಕೊಳ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಅಪ್ಪ ಸದಾ ಟೂರ್ ಮೇಲೆ ಇರ್ತಾರೆ. ತಿಂಗಳಿಗೊಂದು ಬಾರಿ ಪೇರೆಂಟ್ ಮೀಟಿಂಗ್ಸ್ ಇರುವಾಗಲೂ ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಬರೋದಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಇರಲ್ಲ.''

''ಅಜ್ಜಿ, ತಾತ ಯಾರೂ ಜೊತೆಗಿಲ್ವೆ?''

''ಅಜ್ಜಿ ಮುಂಚೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ಇದ್ರು. ಆಗ ತುಂಬ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು ಡಾಕ್ಟ್ರೇ. ಅವರೇ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಊಟ ಮಾಡಿಸ್ತಿದ್ರು. ದಿನಾಲೂ ರಾತ್ರಿ ಕಥೆ ಹೇಳ್ತಾ ಇದ್ರು. ಆ ದಿನಗಳನ್ನು ನೆನಸಿಕೊಂಡ್ರೆ ಎಷ್ಟು ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತೆ ಗೊತ್ತಾ ಡಾಕ್ಟ್ರಾಂಟಿ.'' ಮಾತಿನ ಭರದಲ್ಲಿ ಅವಳು ನನ್ನನ್ನು ಆಂಟಿ ಎಂದಿದ್ದಳು.

''ಮತ್ತೆ ಅಜ್ಜಿ ಈಗ ಮನೇಲಿಲ್ವಾ?''

''ಊಹೂಂ, ಅಮ್ಮನಿಗೂ ಅಜ್ಜಿಗೂ ಸರಿ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ಅದ್ಯಾಕೋ ಅಜ್ಜಿ ಮಾಡಿದ್ದು ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಸರಿಹೋಗ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಜ್ಜಿಗೆ ಊರಿಗೆ ಹೋಗೋಕೆ ಇಷ್ಟವಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ರೆ ಅಮ್ಮನೇ ಬಲವಂತದಿಂದ ಅವರನ್ನು ಊರಿಗೆ ಕಳಿಸಿದ್ರು. ರಜೆ ಬಂದ್ರೆ ನಾನೂ ಅವರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗ್ತೀನಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ.''

ಅಜ್ಜಿ ಅಂದ ಕೂಡಲೇ ಅವಳ ಮುಖ ಅರಳಿದ್ದು ಕಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಜ್ಜಿಯ ಪ್ರೀತಿಯ ಸವಿ ಅದೆಷ್ಟು ಸವಿದರೂ ಸಾಲದು ಅನ್ನಿಸಿತು. ಅಜ್ಜಿ-ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರೀತಿ ಆಕಾಶದಷ್ಟು ವಿಸ್ತಾರ, ಸಾಗರದಷ್ಟು ಆಳವಾದದ್ದು. ಅದನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ವಂಚಿತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ.

''ಪೂಜಾ, ಭಾನುವಾರವೇ ನಿನ್ನ ಅಮ್ಮನನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಾ. ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವೆ. ನೀನು ಹಾಯಾಗಿರು, ಪರೀಕ್ಷೇಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರೀತೀಯಾ ಹೆದರಬೇಡ''

ಈಗ ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿರುವದು ಹಾಗೂ ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ ಇಬ್ಬರೂ ನೌಕರಿಯಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಕ್ಕರೆ, ಆರೈಕೆ ದೊರೆಯದಿರುವುದರಿಂದ ಬೇಸರವಾಗುವುದು ಸಹಜ.

ಮಕ್ಕಳ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕೇವಲ ವಿದ್ಯೆಯೊಂದೇ ಸಾಲದು. ಕ್ರೀಡೆಯೂ ಬೇಕು. ಪಠ್ಯೇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಇರಬೇಕು. ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ ತಾವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಮಗುವಿನೆಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಕೈ ತುತ್ತು ತಿನ್ನಿಸುತ್ತ ಕಥೆ ಹೇಳುತ್ತ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪನಾಶಕ್ತಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಬೇಕು.

ಇನ್ನೊಂದು ಹದಿನೈದು ದಿನ ತಾಳು. ನಿನಗಿರೋದು ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆ ಅಂತಾ ಗೊತ್ತಾಗ್ತಾ ಇಲ್ಲ. ಅದು ಗೊತ್ತಾದ ಕೂಡಲೇ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡ್ತೀನಿ...



ತಾಯಿಯ ಹಿತವಾದ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಗುವಿಗದೆಷ್ಟು ಸಾಂತ್ವನ ನೀಡಬಲ್ಲದು. ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಅಪೇಕ್ಷೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳೂ ಮೊದಲ ರ್‍ಯಾಂಕ್ ಬರಬೇಕೆಂದರೆ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ ಇರಬೇಕು ನಿಜ. ಸದಾ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಟೆಸ್ಟ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಶಾಲೆ ಎಂದರೆ ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜೈಲು ಎನ್ನುವ ಹಾಗಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ತುಂಬಾ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಬಂತೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಭಯ. ಜ್ವರ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಊಟ ಸೇರದಿರುವುದು, ನಿದ್ರೆ ಬರದಿರುವುದು, ಭೇದಿ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಭಯದಿಂದ ದೆಹಲಿಯಿಂದ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು ಈಚೆಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಓಡಿ ಬಂದಿದ್ದ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ನೀವು ಓದಿರಬಹುದು. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಯತ್ನ, ಮನೆಬಿಟ್ಟು ಓಡಿ ಹೋಗುವಂತಹ ಸುದ್ದಿಗಳು ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಇಂದಿನ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕಾರಣವೋ? ಪೋಷಕರ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವ್ಯಾಮೋಹ ಕಾರಣವೋ? ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಪೋಷಕರು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಕಾರಣವೋ?

ಪೋಷಕರ, ಶಿಕ್ಷಕರ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವಿನ ಬಾಂಧವ್ಯ ಬಲಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಅದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಂಧನವಾಗಬಾರದು. •

ರಜೆ ಪಡೆಯಿರಿ: ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಿ!

ರಜೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರನ್ನು ಮೈಗಳ್ಳರೆಂದು ಭಾವಿಸುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಮಾತ್ರ ರಜೆ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ತಂಡವೊಂದು ಈಚೆಗೆ ಸುಮಾರು 12,000 ಪುರುಷರ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ಕೈಕೊಂಡಿತ್ತು. ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲ ಕೆಲದಿನಗಳ ದೀರ್ಘರಜೆ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರ ತಂಡ ಹೇಳಿದೆ. ನಮ್ಮ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಜಮೆಗೊಳ್ಳುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ರಜೆ ಕಳೆಯಲು ಸುಂದರ ಸ್ಥಳವೊಂದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭಕರ. ನಿಸರ್ಗರಮ್ಯ ತಾಣವೊಂದರಲ್ಲಿ ಕೆಲ ದಿನಗಳನ್ನು ಹಾಯಾಗಿ ಕಳೆಯುವುದರಿಂದ ತಲೆಯ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಿಂದ ಆಯೋಜಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.

''ನಾನು ಒಂದು ದಿನವೂ ರಜೆ ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ'' ಎನ್ನುವವರು ತಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆನ್ನೋಣವೆ. •

ಹೊರಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹದಿವಯದವರು

ಕಾಲೇಜ್ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ, ತಾವಿರುವ ಸಮಾಜದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಭ್ರಮೆಗಳು ನಿದನಿಧಾನವಾಗಿ ಕರಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆ ಹೊತ್ತಿಗವರು ಬಹಳಷ್ಟು ಆದರ್ಶವಾದದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ.

ಹದಿವಯದ ಆಯಾಮಗಳು

● ರುವೆಂಕ

ಹದಿವಯಸ್ಸು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಲ್ಲ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ-ಅಭಿರುಚಿಗಳ ಕ್ಷಿತಿಜ ಹಿಗ್ಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಗಳು ಅವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪರಿಪಕ್ವತೆಯನ್ನೊದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಅದೆಲ್ಲದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಸಮಾಜವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವನಿಗೆ ಸಮಾಜದ ಪ್ರಭಾವವಾಗುತ್ತಿರುವ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲೇ ತನ್ನ ಇರುವನ್ನು ಸಮಾಜವೂ ಗ್ರಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಸಮಾಜಯೋಗ್ಯ ಸದಸ್ಯನಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಅವನಿಗಿನ್ನೂ ತುಸು ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕವಾಗಿಯಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಆತನ ಹದಿವಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪೂರ್ತಿಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಅವನು ತನಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ತನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನ ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಅಪಕಾರ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ.

ಈ ವಿಷಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಅವನನ್ನು ಪೌರನೆಂದು ಗುರುತಿಸಿ ಮನ್ನಣೆ ನೀಡಲು ಸಮಾಜ ಕೆಲವೊಂದು ಅರ್ಹತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಅವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ – ಅವನು ಮತ ಚಲಾಯಿಸಲು 18 ವರ್ಷ ತುಂಬಿರಬೇಕು. ಅದರಂತೆ ಮದುವೆಗೆ ಅರ್ಹನಾಗಲು 21 ವರ್ಷ ತುಂಬಿರಬೇಕು. ಹುಡುಗಿಯರಾದರೆ 18 ವರ್ಷ ಸಾಕು. ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯಲು ಅಥವಾ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್‌ನಂಥ ಪ್ರವೇಶ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಕನಿಷ್ಠ ವಯೋಮಿತಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಗದಿಗೊಳಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ವಯೋಮಿತಿ ನಿಗದಿಪಡಿಸಲು ಕಾರಣ ಆಯಾ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವರು ಆಯಾ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮನೋಪರಿಪಕ್ವತೆಯನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟರೊಳಗಾದರೆ ಆಯಾ ಪರಿಪಕ್ವತೆಗಳು ಸಿದ್ಧಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಅಂದಾಜು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ. ಅಧಿಕೃತ ಅಂದಾಜುಗಳೆಂದು ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾಗುವ ಆ ವಯೋಮಿತಿಗಳು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಮಂಜಸವಾಗಿರುತ್ತವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ, ಮತದಾನದ ಹಕ್ಕಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕೆಲವು ಹುಳುಕುಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

18ನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮತದಾನದ ಹಕ್ಕು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಮಂಜಸ? ಹಿಂದೆ ಮತ ಚಲಾಯಿಸಲು 21 ವರ್ಷ ಕನಿಷ್ಠ ಮಿತಿಯೆಂದು ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರಸ್ತುತಕ್ಕದನ್ನು 18 ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಇಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಹದಿನೆಂಟರ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗರು ತುಂಬ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗರನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸಣ್ಣ-ಪು[illegible] ವಿಷಯಗಳಿಗೇ ಕೆರಳಿಸಿ, ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದ[illegible] ಸುಲಭ. ಭಾವೋದ್ವೇಗದಲ್ಲಿ ಅನಾಲೋಚಿತವಾ[illegible] ಹಾಕುವ ಮತಗಳು ದೇಶಕ್ಕುಂಟು ಮಾಡುವ ಕೇಡ[illegible] ಅಷ್ಟಿಷ್ಟಲ್ಲ.

ಸ್ವಾರ್ಥವೊಂದನ್ನೇ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊ[illegible]ಡಂಥವರು ರಾಜಕೀಯಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಹವಣಿಸ[illegible]ತ್ತಿರುವ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್[illegible] ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಳಗಾಗು[illegible] ಭಾವುಕ ಮತದಾರರಿಂ[illegible] (18 ವರ್ಷದವರು[illegible] ಆಯ್ಕೆಯಾಗುವ[illegible] ಮುಖಂಡರಲ್ಲಿ ಎಂತೆಂಥ ಕಿರಾತ[illegible]ಕರು, ಕೊರಮರು ಇದ್ದಾರೆ, ಅಂಥವರಿಂದಾಗಿ ದೇಶದ ಸ್ಥಿತಿ-ಗತಿ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬು[illegible]ದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೇವಲ್ಲ!

ಒಂದೆಡೆ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಅನಕ್ಷರಸ್ಥರು ಸೆಂಟಿಮೆಂಟಿಗೊಳಗಾಗಿ ಹಾಕುತ್ತಿರುವ ಮತಗಳು, ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ಬಾಲಯುವ ಪೀಳಿಗೆ (18 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮತ ಹಾಕುತ್ತಿರುವವರು) ಭಾವೋದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿ ಹಾಕುತ್ತಿರುವ ಮತಗಳು ಸೇರಿ ದೇಶವನ್ನು ಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳ, ಅರಾಜಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ಕೈಗೊಪ್ಪಿಸುತ್ತಿವೆ. ಅದಕ್ಕೇ, ಅನಕ್ಷರಸ್ಥರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮಗಳೇನೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಯುವಪೀಳಿಗೆಯಾದರೂ ತುಸು ಪರಿಪಕ್ವ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ ಹಾಕುವಂತಾದರೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಮತದಾನದ ಹಕ್ಕು ಮೊದಲಿನಂತೆ 21 ವರ್ಷ ಎಂದಿರುವುದೇ ದೇಶದ ಶ್ರೇಯಸ್ಸಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಮಂಜಸ!

18 ವರ್ಷಕ್ಕೇ ಮತದಾನದ ಹಕ್ಕಿರಬೇಕೆಂದು ವಾದಿಸುವವರು, ಆ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಪಕ್ವತೆ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆಯೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿ! ಮತ್ತೆ, 2[illegible]



ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಪರಿಪಕ್ವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆಯೆ ಎಂದರೆ, ಅದು ಬೇರೆ ವಿಷಯ. ಜೀವನಪಥದಲ್ಲಿ, ಅಡಾಲಸೆನ್ಸ್ (ಬೆಳವಣಿಗೆ) ಮುಗಿಯುವ ಹಂತವದು. ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ಪ್ರಮಾಣವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಿರುವುದರಿಂದ ಅಡಾಲಸೆನ್ಸ್‌ನ ಅಂತಿಮ ಘಟ್ಟವನ್ನು ಅಳತೆಗೋಲಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಆ ವಯೋಮಾನವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಸಮಾಜವಿರೋಧಿ ಧೋರಣೆಯನ್ನನುಸರಿಸಿದರೆ, ಫಲಿತಾಂಶಗಳೂ ಅದೇ ಧೋರಣೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ 'ಇಸ್ಮ್'ಗಳು

ಕಾಲೇಜ್ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೆ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ, ತಾವಿರುವ ಸಮಾಜದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಭ್ರಮೆಗಳು ನಿದನಿಧಾನವಾಗಿ ಕರಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆ ಹೊತ್ತಿಗವರು ಬಹಳಷ್ಟು ಆದರ್ಶವಾದದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಆ ಮುಂಚಿನವರೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಾನು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಆದರ್ಶಗಳಿಗೂಬಿ; ಪ್ರಸ್ತುತ ತಾನು ನೋಡುತ್ತಿರುವ, ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಬದುಕಿಗೂ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿರದು. ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೂ ಅಸಮಾನತೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ತನ್ನ ಸುತ್ತಲೂ ಒಳ್ಳೆಯತನ, ಸತ್ಶೀಲತೆ ಸೋಲುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ದುಡುಕುತನ ಕೆಟ್ಟ ನಡತೆಗಳು ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಳಮಳ, ಕಳವಳದ ಭಾವನೆಗಳು ಉಕ್ಕೇಳುತ್ತವೆ.

ತಾನು ಓದುವ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಾಗಲಿ, ದೇಶದ ರಾಜಕಾರಣದಲ್ಲಾಗಲಿ, ಸಿನಿಮಾಗಳಲ್ಲಾಗಲಿ, 'ಖಳ'ರದೇ ಮೇಲುಗೈಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿತ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ತಾನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ದಾರಿದ್ರ್ಯ, ನಿರುದ್ಯೋಗ, ದುರ್ಬಲರನ್ನು ಬಲವಿದ್ದವನು ಶೋಷಿಸುವುದು ಮುಂತಾದವು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕಸಿವಿಸಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಏನೂ ಮಾಡಲಾಗದ ಅಸಹಾಯಕತೆ; ಏನಾದರೊಂದು ಮಾಡಿ ರೊಚ್ಚಿಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವ ಹಂಬಲ.

ತನ್ನಲ್ಲಿ ಉಕ್ಕುಕ್ಕಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ರೊಚ್ಚನ್ನು ಬಹಿರಂಗಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಮಾಧ್ಯಮಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

ಸರಿಯಾಗಿ ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೆ ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೆ ಅವನ ಸುತ್ತ-ಮುತ್ತ ಹೊಂಚಿ ಕುಳಿತಿರುವ 'ಇಸ್ಮ್' (ism) ಶಕ್ತಿಗಳು ಅವನನ್ನು ಬಲೆಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತವೆ. ಅವನಲ್ಲಿರುವ ರೊಚ್ಚು, ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳ ತೀವ್ರತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ– ಅವನಿರುವ ಅಸಹಾಯಕ ಸ್ಥಿತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಅವನು 'ಇಸ್ಮ್'ಗಳ ಬಲೆಗೆ ಬೀಳುತ್ತಾನೋ, ಇಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವುದು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಈ 'ಇಸ್ಮ್' ಶಕ್ತಿಗಳೆನ್ನುವವರು ಯಾರು? ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿಗಳು, ಭಯೋತ್ಪಾದಕರು, ಮತೋನ್ಮಾದಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿತ್ಯಾದಿ.



ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕ - ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಯಾವ ಯಾವ ಹುಡುಗರು ಯಾವ ಯಾವ 'ಶಕ್ತಿ'ಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೈಕೂಡಿಸುತ್ತಾರೆನ್ನುವುದು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದು ಹದಿವಯದವರೆಲ್ಲರೂ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಇಸ್ಮ್‌ಗೆ ವಶವಾಗಿಯೇ ಆಗುತ್ತಾರೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಹತಾಶೆ ಪೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಉದ್ವೇಗ ಹೊರಸಿಡಿದು ಬರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಂಥವರು ಮಾತ್ರವೇ ಯಾವುದಾದರೊಂದು 'ಇಸ್ಮ್'ಗೆ ಶರಣಾಗಿಬಿಡುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.

ಇವೆಲ್ಲ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಆದರ್ಶವಾದದೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆದು ಬಂದುದರಿಂದುಂಟಾಗುವ ತೊಡಕುಗಳೆನ್ನಬಹುದು. ಹಾಗಾದರೆ, ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆಯೆತ್ತದಂತಿರಲು ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಏನಾದರೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೆ?

ಸಾಧ್ಯವಿದೆ! ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ, ರಾಜಕೀಯ, ಲೈಂಗಿಕ, ಭಾವೋದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಾಸ್ತವಗಳನ್ನು ಸಮಯಾನುಗುಣವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಕ್ಕಳು ಹಗಲುಗನಸು, ಭ್ರಮೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗದೆ, ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ, ರಾಜಕೀಯ, ಲೈಂಗಿಕ, ಭಾವೋದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಾಸ್ತವಗಳನ್ನು ಸಮಯಾನುಗುಣವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಕ್ಕಳು ಹಗಲುಗನಸು, ಭ್ರಮೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗದೆ, ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಕನಸು-ಭ್ರಮೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿಸಬೇಕು!

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೆಲ್ಲ ಅನ್ಯಾಯ-ಅಕ್ರಮಗಳು, ದುಷ್ಕೃತ್ಯಗಳಾಗುತ್ತಿವೆ ಎನ್ನುವುದು ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಎಳೆ ಮನಸ್ಸುಗಳು ನೊಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆಂದಾಗಲಿ, ಮಲಿನವಾಗುತ್ತವೆಂದಾಗಲಿ, ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯಗೊಡದಂತೆ ಮುಚ್ಚಿಡುವುದು, ಇಲ್ಲವೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಹಿರಿಯರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಪಕಾರ ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆಯೆ ಹೊರತು ಉಪಕಾರ ವೇನೂ ಆಗದು.

ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ನಿತ್ಯ ದುಷ್ಕೃತ್ಯ, ಅಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡ (ಅಂದರೆ ಹದಿವಯದವರು) ಅವುಗಳನ್ನು ಓದಿ, ಅವುಗಳ ಪೂರ್ವಾಪರ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನ ತೋರಿಕೆಗೆ ಕಂಡುಬರುವಷ್ಟು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿ, ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ವರ್ತಿಸರೆಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿ ಮುನ್ಮುಂದೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಟಕ್ಕನೆ ಯಾರನ್ನೂ ನಂಬದೆ ತನ್ನ ಹುಶಾರಿನಲ್ಲಿ ತಾನಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಂದು ಮಕ್ಕಳು ಕಠೋರವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಉದ್ದೇಶವಲ್ಲ. ಇತರರ ದುಷ್ಕೃತ್ಯಗಳಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವಂತಾಗಬೇಕು. ಅದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಮಾಜದ ಬಗ್ಗೆ

ತಮಗಿರುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ತಾನು ಮಾಡುವ ತಪ್ಪು, ಅಪರಾಧಗಳಾಗುವಂತಿರಬಾರದು. ಹಾಗಾದಲ್ಲಿ ಪೊಲೀಸ್, ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಮುಂತಾದವಿವೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮೂಡಿಸಬೇಕು.

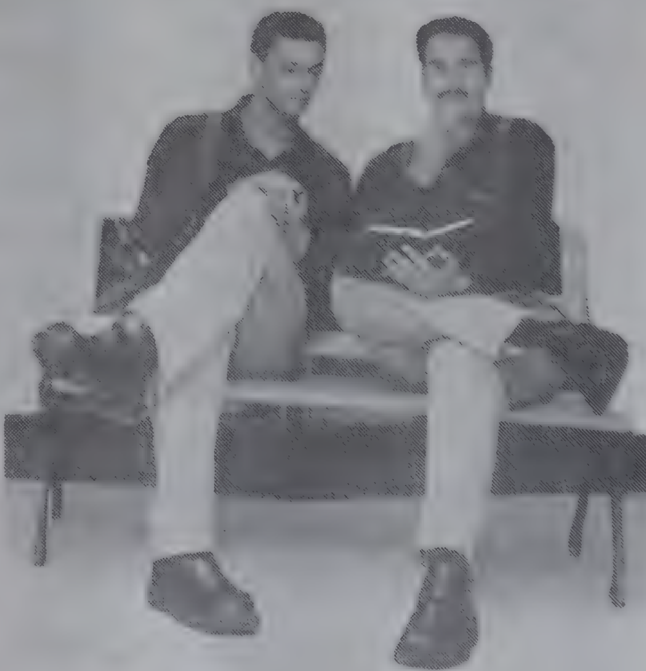
ಆರ್ಥಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಕೂಡದು!

ಬುದ್ಧಿವಂತ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ದೂರದೃಷ್ಟಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರುವಂತೆ ಬೆಳೆಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಗಮನಹರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆರ್ಥಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಡಬಾರದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತೀರ ಹದಗೆಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಆ ವಿಷಯವನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಗ್ರಹಿಕೆಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ, ತಮ್ಮ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕುಟುಂಬದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಾವೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ದಾರುಣ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕುಟುಂಬದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿಸುವುದು. ಇವತ್ತಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಾಳೆಯಾದರೂ ಮಕ್ಕಳು ಆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಿರುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ದೂರವಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ ದೊಡ್ಡವರಾದ ನಂತರ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದಿಢೀರನೆ ಆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಕಕ್ಕಾಬಿಕ್ಕಿಯುಂಟು ಮಾಡುವುದಂತೂ ಖಂಡಿತ. ಕೆಲವರಿಂದ ಆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲಾಗದೆ ಕುಡಿತ, ಜೂಜು, ವ್ಯಭಿಚಾರದಂಥ ಚಟಗಳಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುವ ಅಪಾಯವೂ ಇಲ್ಲದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮನಸ್ಸು ಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತಾಡಬೇಕು

ಕೇವಲ ಕುಟುಂಬದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇನ್ನುಳಿದ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಹದಿವಯದವರು ಏನಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದರೆ, ಹಿರಿಯರಾದವರು ''ನಿನಗದೆಲ್ಲ ಗೊತ್ತಾಗೊಲ್ಲ, ಹೇಳಿದ್ರೂ ಅರ್ಥವಾಗೋದಿಲ್ಲ, ಸುಮ್ನಿರು'' ಎನ್ನುವ ಧೋರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವನ್ನಾದರೂ ನೀಡಬೇಕಲ್ಲವೆ? ಆ ರೀತಿ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿದಾಗಲೇ ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರ ಸಮಸ್ಯೆ, ತೊಂದರೆ, ತಳಮಳ, ಸಂದೇಹಗಳಲ್ಲಿ



ಪಾಲು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿದಾಗಲೇ ತಮಗೆ ಹಿರಿಯರಿಂದ ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಬೆಂಬಲ ದೊರೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ಮಕ್ಕಳು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಬಿಚ್ಚಿ ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ, ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ಅವರ ವಿಚಾರ, ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುವ ಮೂಲಕ ಅವರಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತೃಣೀಕಾರ ಭಾವನೆಯನ್ನೂ ಎದುರುತಿರುಗುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನೂ ದೂರ ಮಾಡಬಹುದು. ಹಾಗಾದಲ್ಲಿ ಹದಿವಯದವರು ಹೊರ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡ ಕಂಡವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ, ಇಸ್ಮ್‌ಗಳಿಗೆ ಶರಣಾಗದಂತಿದ್ದು, ಉತ್ತಮ ಕುಟುಂಬಿಕರಾಗಿಯೂ, ಆದರ್ಶ ನಾಗರಿಕರಾಗಿಯೂ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. •

(ಮುಂದಿನ ಕಂತು: ತಿರುಗಿ ಬೀಳುವ ಮನೋಭಾವ)

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ತಲುಪಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ:
ಜೇವನಾಡಿ
ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560010.

ಮೂಲಿಕೆಯ ಬಟ್ಟೆಗಳು

ಐದು ವರುಷಗಳ ಹಿಂದಿನವರೆಗೆ ಕೇರಳದ ಕಣ್ಣೂರಿನಿಂದ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜರ್ಮನಿ ದೇಶ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಲೂಮ್ ಬಟ್ಟೆ ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆ ಬಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕೆಡುಕುಂಟು ಮಾಡುವ ಬಣ್ಣ (ಡೈ) ಬಳಸಿರುವುದಾಗಿ ಜರ್ಮನಿಯು ಆಮದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿತು.

ಕ್ಲೋರಿನ್, ಸಲ್ಫರ್ ಬ್ಲಾಕ್ ಮತ್ತು ನಾಫ್ತಾಲ್ ಮೊದಲಾದ 20 ಬಗೆಯ ಡೈಗಳಿಗೆ ಅಲ್ಲಿ ನಿಷೇಧ ಹಾಕಲಾಗಿದೆ. ಕಣ್ಣೂರಿನ ಬಾಲಕೃಷ್ಣ ಅವರು ವ್ಯವಹಾರದ ಈ ಹೊಡೆತವನ್ನು ಸವಾಲಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರು. ಬಣ್ಣ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುವದಾದರೆ, ಅದೇ ಬಣ್ಣ ಮೂಲಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಳಿತನ್ನೇಕೆ ಮಾಡಬಾರದು?

ಆ ಕಾರಣದಿಂದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಣ್ಣಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಸಸ್ಯದ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಯಿತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮೌಲ್ಯದ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಬಳಸಿ ಮೂಲಿಕಾ ಬಣ್ಣ ಬಳಸಲಾಯಿತು. ಕೆಂಪು ಚಂದನ, ಪಚ್ಚೆ ಕದಿರಿನ ಎರಡು ಜಾತಿಗಳು, ಕಾಡು ಮತ್ತು ಮರದರಿಸಿನ, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಎಲೆ, ಬೇವಿನ ಎಲೆ, ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆ, ಪರಾಗದ ಕುಚ್ಚುಗಿಡಗಳು, ಕಚ್‌ಮರ, ಮದರಂಗಿ ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಬಣ್ಣ ನೀಡಲು ಬಳಸಲಾಯಿತು.

ಬಾಲಕೃಷ್ಣ ಅವರು ಎಂಟು ಮುಖ್ಯ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಫಲರಾದರು. ಇದರಿಂದ ಡೈ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಮುದ ನೀಡುವ ಈ ಮೂಲಿಕಾ ಬಣ್ಣಗಳು ಒಂದಷ್ಟು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಚರ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿದರೆ ಮೂಲಿಕಾ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಸುಖ ಸುವಾಸನೆ ಹಾಗೂ ಸೌಖ್ಯ ಕೊಡಬಲ್ಲದು. •

-ಪೇಜಾ

"ವಿಪರೀತ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಸಹಿಸ್ಲಿಕ್ಕಾಗ್ತಾ ಇಲ್ಲ. ತುಂಬಾ ಸುಸ್ತು. ಆರು ತಿಂಗಳು ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನಿನ್ನೆಯಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗ್ತಾ ಇದೆ, ಏನ್ಮಾಡ್ಬೇಕೂ ತಿಳೀತಾ ಇಲ್ಲ" ಮಾಲತಿ ಡಾಕ್ಟರಲ್ಲಿ ತನ್ನ ನೋವನ್ನು ನಿವೇದಿಸಿಕೊಂಡಳು. ಆದರೆ ಕಾಲ ಮಿಂಚಿತ್ತು. ಯಾವ ಸಾಧನಗಳಿಂದಲೂ ಗರ್ಭ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರು ಮಾಲತಿಗೆ ತಿಳಿಹೇಳಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಹೇಳಿದರು.

ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅಪೂರ್ಣವಾದ ಕಾರಣ ತನ್ನ ಕನಸಿನ ಕೂಸು ಬದುಕಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದಾಗ ಮಾಲತಿಯ ನೋವು, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ನೂರ್ಮಡಿಯಾಯಿತು. ಪ್ರಸವದ ನೋವನ್ನೇ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದರೂ, ಕಂದನ ನಗುವಿನ ಮೊಗ ನೋಡುವ ಭಾಗ್ಯ ತನಗಿಲ್ಲವೆಂದು ಬಿಕ್ಕಳಿಸಿದಳು.

ಇದು ಮಾಲತಿಯೊಬ್ಬಳ ಪಾಡಲ್ಲ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶೇ. 35ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಆಕಸ್ಮಿಕ ಗರ್ಭಪಾತದಿಂದ ತತ್ತರಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ! ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಗರ್ಭಪಾತಗಳು 3 ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ನಗ್ನಸತ್ಯ.

ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀ ಗರ್ಭಪಾತದ ಕಾರಣ, ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

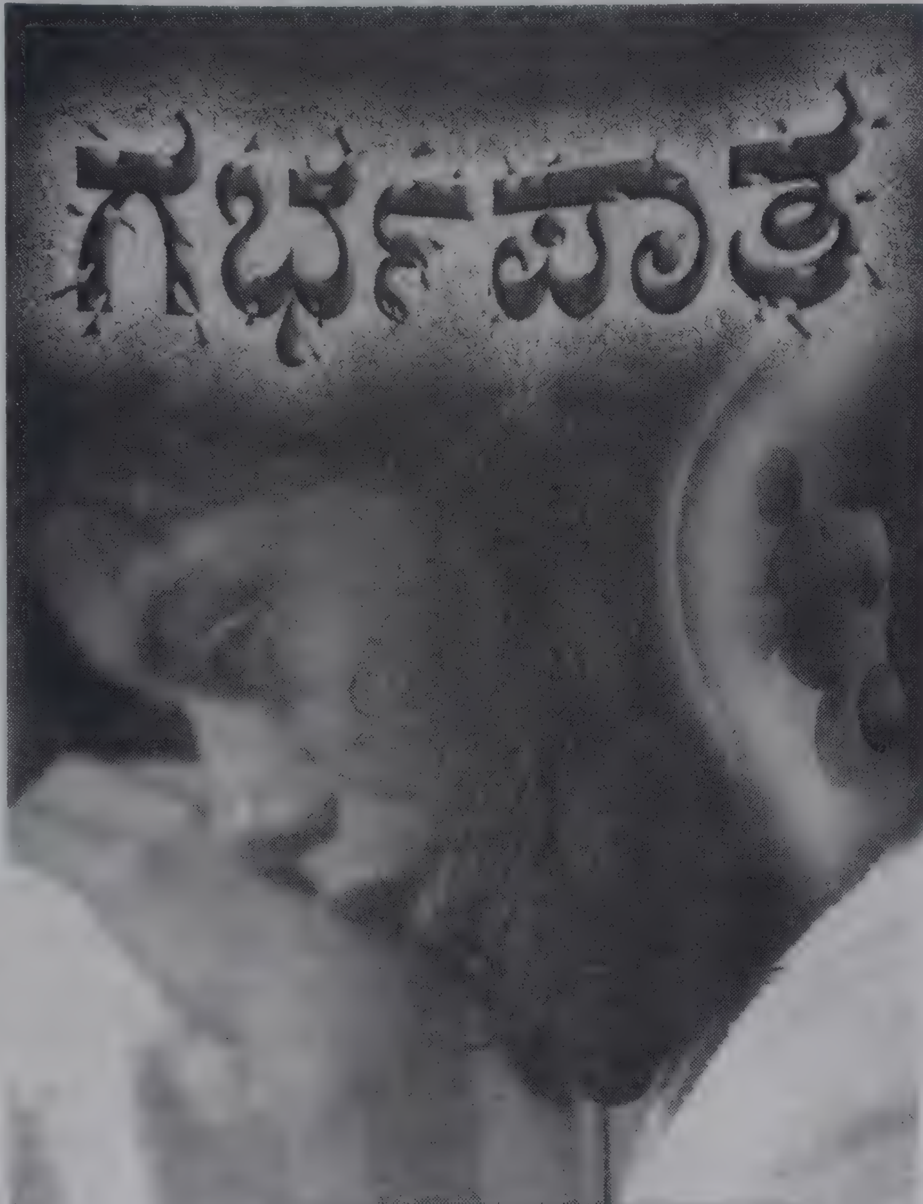
ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗಬಾರದು. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಅದುವೆ ಗರ್ಭಪಾತದ ಮೊದಲ ಸೂಚನೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಗರ್ಭಪಾತ ಏನು ಕಾರಣ?

ಮೂರು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಸಂಭವಿಸುವ ಗರ್ಭಪಾತಗಳು ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿರುವ ದೋಷಗಳಿಂದಾಗಿ ಹಾಗೂ ವೀರ್ಯಾಣು ಮತ್ತು ಅಂಡಾಣುವಿನ ವಿಕಲತೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಆದರೆ, ನಂತರದ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಗರ್ಭಪಾತಗಳಿಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ, ವಿಕೃತಿ, ಗರ್ಭದ್ವಾರ ಹರಿದು ಸಡಿಲಾಗಿರುವುದು ಮುಂತಾದವು ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು. ಹಲವು ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳು, ಮಾನಸಿಕ-ದೈಹಿಕ ಆಘಾತ ಹಾಗೂ ಭಯ ಕೂಡ ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಗರ್ಭಪಾತವಾಗದಿರಲು ಗರ್ಭಿಣಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

- ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸಬಾರದು [ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೊದಲ ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು]. ಅನಿವಾರ್ಯ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ, ಸೂಕ್ತ ವಾಹನದಲ್ಲಿ, ಸೂಕ್ತ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕುರ್ಚಿ, ಬೆಂಚು, ಮಂಚ, ಮೆಟ್ಟಿಲು ಮುಂತಾದ ಎತ್ತರದ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ಇಳಿಯುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇಳಿಯಬೇಕು.
- ಭಾರವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಲೇಬಾರದು, ತೊಂದರೆದಾಯಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಾರದು.
- ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಚಾಚೂತಪ್ಪದೆ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.
- ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



- ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಭಯ-ಭೀತಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಗಂಡ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದವರು ಆಕೆಗೆ ಯಾವುದೇ ದುಃಖದ, ಆಘಾತದ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಹೇಳಬಾರದು.
- ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಗರ್ಭಪಾತದ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯಾಗಿ ರಕ್ತದ ಒಂದೆರಡು ಬಿಂದುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕರೆಸಿ, ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಪಾತ ಆಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ಸುಂದರ ಕಂದನಿಂದ 'ಅಮ್ಮಾ' ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದಲ್ಲಿ, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸದೆ ಸದಾ ಜಾಗರೂಕಳಾಗಿರಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಮಗುವಿನ ಮುಖ ನೋಡಿದಾಕ್ಷಣ ತೃಪ್ತಿ, ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಹೃದಯ ಮುದಗೊಂಡು ಸಾರ್ಥಕತೆಯ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಬಹುದು.

● ರೇಣುಕಾ ಗಣೇಶ್‌ಮೂರ್ತಿ

ಹೆಣ್ಣಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ತಾಯ್ತನದ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಬಲು ಮಹತ್ವದ್ದು. ಹೊಸ ಜೀವದ ಸೃಷ್ಟಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಅರಿತು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಗರ್ಭಪಾತದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು.

ವಿಳಾಸ:
C/o.ಶಾನ್ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸೆಂಟರ್
ಹಳೆ ಸಾಗರ ರಸ್ತೆ, ಹೊಸನಗರ,
ಜಿ॥ ಶಿವಮೊಗ್ಗ-577 418. ●

ಏಡ್ಸ್ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಮೈಲುಗಲ್ಲುಗಳು

ಡಾ॥ ಸಜನಾ

ಏಡ್ಸ್ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಎಲ್ಲ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವ ಜನರು ಬಹಳ. ಆದರೆ ನಿಜವಾಗಿ ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡದ್ದು ಕೆಲವು ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಹಲವು ಊಹೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ. ಆ ಊಹೆಗಳು ನಿಜವೆಂಬುದು ಖಚಿತವಾಗಬೇಕಿದೆ. ಆದರೂ ಈ ರೋಗದ ಮೈಲುಗಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯವಿದೆ.

1981ರಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕೆಯ ಕೆಲ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಗುರುತಿಸಲಾಗದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮರಣ ಹೊಂದತೊಡಗಿದರು. ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಇದು ಬಿಡಿಸಲಾಗದ ಪ್ರಮೇಯವಾಯಿತು. ಈ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕಲು ಒಂದು ಸಮಿತಿ ನೇಮಿಸಿದರು, ಸಮಿತಿಯ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರು ಈ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಒಂದು ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬಂದರು.

ಅವರ ವರದಿಯಂತೆ, ಮರಣ ಹೊಂದಿದ ರೋಗಿಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬದುಕಿದವರೆ ಆಗಿದ್ದರು. ನಂತರ ಯಾವುದೋ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವರ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದತೊಡಗಿತು. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತಿರುವಂತೆ ಇವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗಕಾರಕವಲ್ಲದ ಜೀವಾಣುಗಳು ಸೇರಿ ರೋಗ ತರಹತ್ತಿದವು. ಇನ್ನು ರೋಗಕಾರಕ ಜೀವಾಣುಗಳು ದೇಹ ಸೇರಿ ದಬ್ಬಾಳಿಕೆಯನ್ನೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದವು.

ತಜ್ಞರ ಚಿಂತನೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿದೆ. ಇದು ಅವರ ಜನ್ಮದಿಂದಲೇ ಬಂದ ರೋಗವಲ್ಲ, ನಂತರ ಬಂದದ್ದು. ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೂ ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಏಡ್ಸ್ (AIDS "Acquaired Immuno Deficiency Syndroma) ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು.

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಕಾರಣ ಯಾವುದು ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ತಜ್ಞರಂತೆ ಈ ರೋಗವು ವ್ಯಸನಿಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಬರುವುದು. ವ್ಯಸನಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ವಸ್ತುಗಳು ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಹಾನಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವನು ಎಂಬುದು ಒಂದು ಸಿದ್ಧಾಂತ ವೆನಿಸಿತು. ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪಿನವರೂ ಇದು ಒಂದು ವೈರಸ್ ಜೀವಾಣುವಿನಿಂದ ಬರಬಹುದು ಎಂದರು.

1983-84 ರಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿದ್ದ ವೈರಸ್ ಒಂದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದರು. ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಎಂದು ಕರೆದರು. ಮರುವರ್ಷವೇ ಅಂದರೆ 1985ರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಂಗಗಳ ದೇಹದಿಂದ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ರೋಗಾಣು ವನ್ನು ಹೋಲುವಂಥ ಒಂದು ವೈರಸ್ ಜೀವಿಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿದರು. ಇದನ್ನು ಎಸ್.ಐ.ವಿ. ಎಂದು ಕರೆದರು. ಈ ವೈರಸ್ ಜೀವಿ ಮಂಗಗಳನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಎಸ್ ಸಿಮಿಯನ್ ಎಂದರೆ "ಕಪಿಕುಲ" ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ಇದೇ ವೇಳೆಗೆ ಎಡ್ವರ್ಡ್ ಹೂಪರ್ ಎಂಬ ಪತ್ರಿಕಾ ಪ್ರತಿನಿಧಿ ಉಗಾಂಡಾದಲ್ಲಿ ಜನರನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದು ಹೊಸ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ವರದಿ ಮಾಡಿದ. ಈ ರೋಗದಲ್ಲೂ ಜನ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಲೇ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವರೆರಡರ ಹೋಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಉಗಾಂಡದ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಅವರಲ್ಲೂ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ರೋಗಾಣುಗಳು ಕಂಡು ಬಂದವು. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಏಡ್ಸ್‌ರೋಗ ಕೇವಲ ಅಮೆರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇದೆ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಸುಳ್ಳಾಯಿತು. ಈ ರೋಗ ಆಫ್ರಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ತಳ ಊರಿದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯಿತು. ರೋಗದ ವ್ಯಾಪಕತೆ ಆಫ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದದ್ದು ಎಲ್ಲರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು.

ಆಫ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪೋಲಿಯೋ ರೋಗ ಅತಿಯಾಗಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಅಲ್ಲಿ ಪೋಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆ ಚುಚ್ಚಲಾಗಿತ್ತು. ಪೋಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆ ಚುಚ್ಚುವಾಗ ಒಂದೇ ಸೂಜಿಯಿಂದ ಹತ್ತಾರು ಜನರಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿದ್ದರು. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಪೋಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆ ಚುಚ್ಚಿದ್ದರೋ ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗವು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ವಿಧಾನದಿಂದ ಹಬ್ಬ ಬಹುದು ಎಂಬ ಹೊಸ ವಿಚಾರ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದೇ ಆಗ.

ಪೋಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆ ಉಪಚಾರ ಆಫ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದದ್ದು 1950ರಲ್ಲಿ. ಅಂದರೆ ಆಫ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್‌ರೋಗವು 1950ರಿಗಿಂತ ಹಿಂದೆಯೇ ಇರ ಬಹುದು ಎಂಬ ಸಂಶಯ ಬಂದಿತು. ಫ್ರಿಸ್ಟೋನ ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ಎಂಬ ವೈರಸ್ ತಜ್ಞ 1987 ರಲ್ಲಿ ಎಸ್.ಐ.ವಿ. ವೈರಸ್ಸಿಗೂ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ವೈರಸ್ಸಿಗೂ ಇರುವ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆ ತಂದರು.

ಮುಂದೆ 1992ರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ತಜ್ಞರು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟಿರಬಹುದು? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಪ್ರಚುರ ಪಡಿಸಿ ದರು. ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ, ಮಂಗಗಳ ಎಸ್.ಐ.ವಿ. ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದವು. ಅ[illegible] ಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬಂದ ಆಫ್ರಿಕನ್‌ರ ದೇಹದ[illegible] ಈ ಎಸ್.ಐ.ವಿ. ವೈರಸ್ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಕೆಲ ಬ[illegible] ಲಾವಣೆ ಹೊಂದಿ ತನ್ನ ರೂಪವನ್ನು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ.[illegible] ಬದಲಿಸಿರಬಹುದು. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ವೈರಸ್ ಮಾನವನಿಂಧ ಮಾನವನಿಗೆ ಹರಡುತ್ತ ಅಮೆರಿಕೆ[illegible] ತಲುಪಿರಬಹುದು. ಅಮೆರಿಕೆಯ ಪ್ರಗತಿಪರ ವೈ[illegible] ಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರವು ತನ್ನ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಹಾಗೂ ರೋಗಾಣುವನ್ನು ಹಿಡಿಯಿತು. ಅಲ್ಲಿಂ[illegible] ಈ ರೋಗದ ಅರಿವು, ಪ್ರಚಾರ, ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂ[illegible] ಹರಡಿದವು.

ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ವೈರಸ್ಸೇ ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯಿತು. ಈ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ವೈರಸ್ ಒಂದೇ ಇರುವುದೋ ಅಥವಾ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರ[illegible] ವೈರಸ್‌ಗಳು ಇವೆಯೋ ಎಂಬ ಸಂಶಯ ಪ್ರಾರಂ[illegible] ವಾಯಿತು. ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ 1995ರಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎರಡು ಜಾತಿಯ ವೈರಸ್ಸುಗಳ[illegible] ಮೊದಲನೆ ಯದು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ.-1 ಎರಡ[illegible] ಯದು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ.-2 ಇವೆರಡೂ ಅದೇ ರೋ[illegible] ವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವವು.

ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದ ಪುಷ್ಪಗಳು

ನಿರೂಪಣೆ: ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪಾ

ಉರುಳಿಲ್ಲದ ನೇಣು

ನಾನು ಸಂಗೀತಾ (ಮೂಲ ಹೆಸರು ಬದಲಿಸಲಾಗಿದೆ). ವಯಸ್ಸು 22. ನಮ್ಮದು ಬಡ ಕುಟುಂಬ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ಇಬ್ಬರು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು, ಓರ್ವ ಪುತ್ರ. ನಾನು ಕೊನೆಯವಳು. ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ. ವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಓದಿದ್ದೇನೆ.

ನಮ್ಮದು ಅನ್ಯೋನ್ಯ ಕುಟುಂಬ. ತಂದೆ ಕುಟುಂಬದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತವರು. ಅಕ್ಕ ನನಗಿಂತ 10-12 ವರ್ಷ ದೊಡ್ಡವಳು. ಆಕೆಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ, 10 ವರ್ಷದ ಮಗ, 8 ವರ್ಷದ ಮಗಳು ಇದ್ದಾಳೆ. ಆಕೆಯ ಊರು ನಮ್ಮೂರ ಸಮೀಪ. ಅಲ್ಲದೇ ಅಕ್ಕನಿಗೂ -ಭಾವನಿಗೂ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಮತೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದೆ.

ಅಕ್ಕನ ಮನೆ ಸಮೀಪದ ಕುಟುಂಬವೊಂದು ಮುಂಬೈನಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿತ್ತು. ಆ ಮನೆ ಮಾಲೀಕರು ವಕೀಲರು. ಅವರ ಮಗ, ಆತನಿಗೆ 25-26 ಇರಬಹುದೇನೊ. ಆತ ಯಾವುದೋ ಕೆಲಸದ ನಿಮಿತ್ಯ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದ.

ಆತ ಒಂದು ದಿನ ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿ ಎವೆ ಬಿಕ್ಕದೆ ನನ್ನನ್ನೇ ನೋಡತೊಡಗಿದ. ನನಗೋ ಮುಜುಗರ. ಮನೆಯೊಳಗೆ ಓಡಿದೆ. ಮರುದಿನವೂ ಆತ ಇದನ್ನೇ ಪುನರಾವರ್ತಿಸತೊಡಗಿದ. ಅಂದು ನನಗೊಂದಿಷ್ಟು ಧೈರ್ಯ ಬಂದಿತ್ತು. ನಾನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ನಿಂತೆ. ಆತ ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದು ನನ್ನನ್ನು ಸಮಾಧಾನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿಸಿದ. ನಾನು ಅಂಜುತ್ತ- ಅಳುಕುತ್ತ ಮಾತನಾಡಿದೆ.

ನಂತರ ಇದು ದಿನನಿತ್ಯದ ಪರಿಪಾಠವೇ ಆಗಿ ಹೋಯಿತು. ನನ್ನಿಂದಾಗಿ ಆತ ಮುಂಬೈಗೆ ವಾಪಸಾಗಬೇಕಾದ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಒಂದು ವಾರದಷ್ಟು ಮುಂದೂಡಿದ್ದ. ಅಕ್ಕ-ಭಾವ ನನ್ನನ್ನು ತೀರಾ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಅವರು ಊರಿಗೆ ಹೋಗೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರ ಇದೇ ಸಲಿಗೆ ನನಗೆ ಮುಳುವಾಗುತ್ತದೆಂದು ನಾನು ಕನಸು-ಮನಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಭಾವಿಸಿರಲಿಲ್ಲ.

ಆತ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಜೀವವನ್ನೇ ಇಟ್ಟಿರುವಂತೆ ''ಸಂಗೀತಾ ನೀನೇ ನನ್ನ ಜೀವ. ಮದುವೆಯಾದರೆ ನಿನ್ನನ್ನೇ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಮದುವೆಯೇ ಇಲ್ಲ'' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದ. ನಾನು ಆತನ ಈ ನಯವಾದ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಮರುಳಾಗಿಬಿಟ್ಟೆ. ಅದೊಂದು ದಿನ ಅವನು ''ನಾನು-ನೀನು ಇಲ್ಲಿಂದ ಮುಂಬೈಗೆ ಓಡಿ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಮದುವೆಯಾಗೋಣ'' ಎಂದ. ಪ್ರೇಮದ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿ ಹೂಂಗುಟ್ಟಿದೆ. ''ಯಾವಾಗ ಹೋಗೋದು?'' ಎಂದೆ. ''ನಾಳೆ ರಾತ್ರಿಯೇ, ನೀನು ಇಂತಹ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಬಂದು ನಿಲ್ಲು. ನಾನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತೇನೆ'' ಎಂದ.

ನಾನು ಆ ದಿನ ಸಂಜೆಯೇ ಅಕ್ಕನಿಗೆ ''ನಾನು ಇಂದು ಊರಿಗೆ ಹೊರಡ್ತೀನಿ'' ಎಂದೆ. ನಾನು ಅಲ್ಲಿ 10 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಇದ್ದುದರಿಂದ ''ತಂಗಿಗೆ ಬೇಸರವಾಗಿರಬೇಕು ಹೊರಟು ನಿಂತಿದ್ದಾಳೆ'' ಎಂದು ಆಕೆ ಭಾವಿಸಿದಳು. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಮುಂಬೈಗೆ ಪಲಾಯನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಕೆಗೆ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಸುಳಿವು ಸಿಕ್ಕರಲಿಲ್ಲ.

ನಾನು ಆತನಿಗೆ ಭರವಸೆ ಕೊಟ್ಟ ಪ್ರಕಾರ, ರಾತ್ರಿ 8 ಗಂಟೆಗೆ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣಕ್ಕೆ ಬಂದೆ. ಆತನೂ ಬಂದಿದ್ದ. ಗಾಡಿ ಹೊರಡುವ ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಇಬ್ಬರೂ ಕುಳಿತೊಡನೆ ಗಾಡಿ ಹೊರಟೇಬಿಟ್ಟಿತು. ಊರು, ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಸಹೋದರ,ಸಹೋದರಿ-ಭಾವ ಅವರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಟಿದ್ದೇನೆಂಬ ಎಳ್ಳಷ್ಟು ದುಃಖ ನನಗಿರಲಿಲ್ಲ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏನೋ ಒಂದು ಉತ್ಸಾಹ, ಧೈರ್ಯ ಸಂಚಾರ ಮಾಡಿದ ಅನುಭವವಾಗಿತ್ತು. ಗಾಡಿ ದಾರಿ ಸೀಳುತ್ತ ಮುಂದೆ ಹೊರಟಿದ್ದರೆ, ನಾನು ಮಾತ್ರ ಆನಂದದ ಉಯ್ಯಾಲೆಯಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತ ನಿದ್ರೆಹೋದೆ. ಬೆಳಕಾದಾಗ ಕರ್ನಾಟಕದ ಗಡಿ ಮುಗಿದುಹೋಗಿ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಒಂದು ಪಟ್ಟಣದ ಮುಖಾಂತರ ಗಾಡಿ ಚಲಿಸುತಿತ್ತು. ಮುಂಬೈ ತಲುಪಲು ಇನ್ನು 8-10 ಗಂಟೆಗಳ ಸಮಯ. ಚಹಾ-ಉಪಾಹಾರ -ಊಟ -ಮಾತಿನ ನಡುವೆ ನನಗೆ ಮುಂಬೈ ಬಂದ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಯೌವನದ ಉತ್ಸಾಹವೇ ಹಾಗೇನೋ! ಹೊತ್ತು-ಗೊತ್ತು ಒಂದು ಅರ್ಥವಾಗೊಲ್ಲಂತೆ.



ಆ ರಾತ್ರಿ ನಾವಿಬ್ಬರು ಒಂದು ಹೂಟಲಾನಲ್ಲಿ ವಾಸ್ತವ್ಯ ಮಾಡಿದವು.

ಮರುದಿನ ಆತ ನನ್ನನ್ನು ಮುಂಬೈ ದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದ. ಅದೇ ನನ್ನ ಮುಂಬೈ ಪ್ರಥಮ ಭೆಟ್ಟಿ. ಪ್ರೀತಿಯ ಭರದಲ್ಲಿ ಏನೆಲ್ಲ ತಿನ್ನಿಸಿದ, ಕುಡಿಸಿದ. ಮರುದಿನ ಆತ ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿದ ಪ್ರಕಾರ, ನನ್ನನ್ನು ರಿಜಿಸ್ಟರ್ ಕಚೇರಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದ. ಅಲ್ಲಿ ಆತನ ಅನೇಕ ಪರಿಚಿತರು ಬಂದಿದ್ದರು. ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ವಿವಾಹ

ಇದು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳ ಜೀವನವೃತ್ತಾಂತ ಬಿಂಬಿಸುವ ಮನಕಲಕುವ ಸತ್ಯಕಥಾ ಸರಣಿ. ಈ ಸರಣಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಏಡ್ಸ್ ಪೀಡಿತರ ನಿಜನಾಮವನ್ನು, ಊರಿನ ಹೆಸರನ್ನು ಅವರ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬದಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಭಯಂಕರ ಪಿಡುಗೊಂದರ ಬಗ್ಗೆ ಓದುಗರಲ್ಲಿ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮೂಡಿಸುವ ಸದುದ್ದೇಶವೇ ಈ ಅಂಕಣ ಆರಂಭಿಸಲು ಕಾರಣ.

ವಾಗುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಮರಾಠಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ. ಆ ಭಾಷೆ ನನಗೆ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾನು ಕೇವಲ ನಗುವಿನಿಂದಲೇ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರತಿವಂದನೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅಂತೂ ಮದುವೆ ವಿಧಿ ಮುಗಿದುಹೋಯಿತು. ಮತ್ತೆ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ನಗರದಲ್ಲಿಯೇ ಸುತ್ತಾಡಿ ಅವರ ಮನೆ ತಲುಪಿದೆವು. ಅಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಅದ್ದೂರಿ ಸ್ವಾಗತ ದೊರೆಯುತ್ತದೆಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಹಾಗೇನೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಮನೆಯೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರು ಎನ್ನುವುದೇ ನನಗೆ ಸಂತಸ ನೀಡಿತ್ತು.

ನಾನು ಆ ಮನೆಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗಿನಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಅವರು ಸೊಸೆಯೆಂಬಂತೆ ಪರಿಗಣಿಸಿಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. 'ಮನೆಗೊಬ್ಬ ಆಳು ಸಿಕ್ಕಳು' ಎಂದೇ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ನನಗೆ ಮನೆಯ ಕೆಲಸವನ್ನೆಲ್ಲ ಹಚ್ಚಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು. ಇಷ್ಟಾಗಿಯೂ ಗಂಡ ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ (ಆತ ಸರಕಾರಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದ). ಹೀಗಾಗಿ ಆತನ ಮೇಲೆ ನನಗೂ ಪ್ರೀತಿ ಭರವಸೆಯಿತ್ತು. ಮನೆಯವರು ಎಷ್ಟೇ ತೊಂದರೆ, ಕಷ್ಟ ಕೊಟ್ಟರೂ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೆ.

ಮದುವೆಯಾಗಿ ವರ್ಷವಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಿತ್ತು. ಗಂಡನಿಗೂ ಈ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಬೇಸರವಾಗಿತ್ತೋ ಏನೋ ಆತನೂ ಈಗೀಗ ನನಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಕೊಡಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದ. ಆಗಾಗ ಹೊಡೆತ. ಜೊತೆಗೆ ಕುಡಿತ ಸೇರಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಅವನ ಮತ್ತು ಮನೆಯವರ ಕಾಟ-ಕಿರುಕುಳಗಳಿಗೆ ತಡೆಯದ ದೇಹ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ''ಕೆಲದಿನ ಊರಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬರುತ್ತೇನೆ '' ಎಂದೆ. ಅವರಿಗೂ ಅದೇ ಬೇಕಾಗಿತ್ತೋ ಏನೋ, ''ಹೋಗಿ ಬಾ'' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಬಸ್ ಹತ್ತಿಸಿದರು. ಅಕ್ಕ- ಭಾವನ ಉದಾರ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತಳಾಗಿದ್ದ ನಾನು ಅವರ ಊರಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಬೆಳೆಸಿದೆ.

ನಾನು ಅಕ್ಕನ ಮನೆಯಿಂದ ಹೋದ ನಂತರ ಸಾಕಷ್ಟು ರಾದ್ಧಾಂತ ನಡೆದಿತ್ತು. ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಸಿಟ್ಟಾಗಿದ್ದರು. ಅವ್ವ ರೋಗಿಯಾಗಿ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದವಳು ಮೇಲೇಳಲೇ ಇಲ್ಲವಂತೆ. ಅಣ್ಣ-ಅತ್ತಿಗೆಯಂತೂ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಕೆಂಡಕಾರುತ್ತಿದ್ದರೆಂಬ ಸಂಗತಿ ಅಕ್ಕನ ಮನೆ ತಲುಪುತ್ತಲೇ ಕೇಳಿ ಬಂದವು. ಅಕ್ಕ ಈಗ ಮೊದಲಿನ ಅಕ್ಕನಾಗಿ ಉಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಭಾವ ಬೇರೆ ಕುಡಿಯಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದ. ಮಕ್ಕಳು ಮಾತ್ರ ನನಗೆ ಆದರೋಪಚಾರ ಮಾಡಿದ್ದರು.

ಊರಿಗೆ ಬಂದದ್ದರಿಂದಾಗಿ ನಾನು ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಲ್ಲೆ ಗುಣಮುಖಳಾದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಗರ್ಭಾಂಕುರದ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ವೈದ್ಯರು ನಾನು ಗರ್ಭಿಣಿ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದಾಗ ನಾನು ಆನಂದಿತಳಾದೆ. ಈ ಸುದ್ದಿಯಿಂದ ಗಂಡನ ಮನೆಯವರು ನನಗೆ ಇನ್ನಾದರೂ ಕಿರುಕುಳ ಕೊಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಅದೆಲ್ಲಾ ಹುಸಿಯಾಯಿತು. ನನ್ನ ಗಂಡನ ಮನೆಯವರು ಸೊಸೆಯೆಂದು ಉಪಚರಿಸುವದಿರಲಿ, ನನ್ನತ್ತ ತಿರುಗಿಯೂ ನೋಡಲಿಲ್ಲ. ಅಂಗಲಾಚಿ ಬೇಡಿಕೊಂಡೆ. ಕರುಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮನೆಯಿಂದೂರಗಟ್ಟಿದರು.

ನಾನು ಅವರ ಮೇಲೆ ಏನಾದರೂ ಕ್ರಮ ಕೈಕೊಳ್ಳೋಣವೆಂದರೆ ನನಗೆ ನನ್ನ ಬಳಿ ರಿಜಿಸ್ಟರ್ ಮದುವೆಯ ಯಾವುದೇ ದಾಖಲೆಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಅವನ್ನೆಲ್ಲ ನಾಶಮಾಡಿದ್ದರೆಂದು ಆಮೇಲೆ ತಿಳಿದುಬಂತು. ನಾನು ಕಣ್ಣೀರಿಡುತ್ತಾ ಬಸ್ಸು ಹಿಡಿದು ಮಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಸೊಂದು ಬೇರೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಅದರ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಪಣತೊಟ್ಟೆ.

ಅನಾಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಸ್ವಯಂಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದು ನನಗೆ ಆಶ್ರಯ ನೀಡಿತು. ಅವರ ಋಣ ನಾನೆಂದೂ ಮರೆಯಲಾರೆ. ಸುರಕ್ಷಿತ ಹೆರಿಗೆಯೂ ಆಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಜನಿಸಿತು. ಮಗುವಿನ ಎಳೆ ಮುಖ ನೋಡುತ್ತಾ, ಹಾಲುಣಿಸುತ್ತಾ ನನ್ನ ದುಃಖವನ್ನು ಮರೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಮಗು ಜನಿಸಿದ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ನಾನು ತೀವ್ರ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾದೆ. ಊಟ ಮಾಡಲು ಸಹ ಕಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಬಾವು ಬಂದಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ಉಪಚಾರ ನೀಡಲು ವೈದ್ಯರು ನನಗೆ ಹಲವಾರು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡಿದ್ದರು. ನಾನು ಆರೇಳು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸಹ ತೆಗೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಿತ್ತು. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಗುಣಮುಖಳಾದೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಹೊರಗೂ ಬಂದೆ.

ಇದಾದ ಕೆಲದಿನಗಳ ನಂತರ ನನಗೆ ಮ
ವಾಂತಿ-ಭೇದಿ ಆಗತೊಡಗಿ, ಕೈಕಾಲು ನಿಶ
ಯಾಗತೊಡಗಿತ್ತು. ನಾನು ಪುನಃ ವೈದ್ಯರ ಬ
ಹೋದೆ. ಅವರು ಈ ಸಲ ನನ್ನ ರಕ್ತ ತಪಾಸ
ಮಾಡಿದರು. ರಕ್ತದ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಐವಿ ಪಾ
ಟಿವ್ ಎಂದರು. ನನಗೆ ಆಕಾಶವೇ ಕಳಚಿ ಬಿದ್ದಂತ
ಯಿತು. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಕುಟುಂಬ
ಆಶ್ರಯ ತಪ್ಪಿಹೋಗಿತ್ತು. ಅದು ನ
ತಪ್ಪಿನಿಂದಾಗಿಯೇ!

ಅಂದು ನಾನು ಮನೆಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿರದಿದ್ದ
ನನ್ನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೇ ಬೇರೆ ಆಗ್ತಿತ್ತೋ ಏನೋ
ಅಂತೂ ನಾನು ಏಡ್ಸ್ ಪೀಡಿತಳಾಗಿ, ಮೇಲಿಂ
ಮೇಲೆ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ನನಗೆ ಆಶ್ರ
ನೀಡಿದವರು ನನ್ನನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನವರೆಗೆ ಕ
ತಂದು ಏಡ್ಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ತಂದುಬಿಟ್ಟರು
ಇಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಆರೈಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಆಯಿತು. ನನ
ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೂ ಏಡ್ಸ್ ತಗುಲಿರಬಹ
ದೆಂದು ಬಹುತೇಕ ಭಾವನೆಯಾಗಿತ್ತು ಆದರೆ ಸುದೈ
ವೆಂಬಂತೆ ನನ್ನ ಕಂದಮ್ಮ ಏಡ್ಸ್‌ನಿಂದ ದೂರವಿತ್ತು

ಇದು ನನ್ನ ಗಂಡನಿಂದ ಬಂದುದಲ್ಲ, ನಾನ
ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಬಾವಿನಿಂದ ಚಿಕಿ
ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿ
ಮುಖಾಂತರ ಬಂದಿರಬಹುದೆಂದು ಖಾ
ಯಾಯಿತು.

ನಾನೆಂತಹ ದುರ್ದೈವಿ! ಅತ್ತ ಗಂಡ
ಆಶ್ರಯದಿಂದಲೂ ವಂಚಿತಳಾದೆ. ಇತ್ತ ಹೆ
ಕಂದನಿಗೂ ಹಾಲೂಡಿಸದೇ ಮಾತೃತ್ವದ ಮಹ
ಭಾಗ್ಯವನ್ನೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡೆ. ನೆಮ್ಮದಿಯ ಬದುಕ
ಕನಸಾಯಿತು. ಏಡ್ಸ್ ಬದುಕನ್ನು ಬರಡುಗೊಳಿಸಿತು
ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಮಾಂಗಲ್ಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೊಡುಗೆಯಾದರೆ
ತಾಯ್ತನ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಬಳುವಳಿ. ಸಂದರ್ಭದಿಂ
ವಂಚಿತಳಾದ ನಾನು ಇವೆರಡನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂ
ನತದೃಷ್ಟೆ. ಸಾವು ಬಯಸದಿದ್ದರೂ ಅದನ್
ಎದುರುನೋಡುವ ಹಣೆಬರಹ ನನ್ನದು.

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಹಿಡಿಯಳತೆಯಷ್ಟಿರುವ ಮನುಷ್ಯನ ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಪಾರ. ನಿರಂತರ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕಿರುವ ಹೃದಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿ ತಂದೊಡ್ಡುವ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದಾಗಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೊರೆ ಬೀಳತೊಡಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸತೊಡಗಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೆ, ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಗೇ ಅಗ್ರಪಟ್ಟ!

ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಮೀಕ್ಷೆಯೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ, ಭಾರತೀಯರಲ್ಲೇ ಹೃದ್ರೋಗಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿ! ಪಿಡುಗಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಹೃದ್ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯು ''ನೀವು-ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ'' ಎನ್ನುವ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ, ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಅಂಶಗಳು, ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದಾದ ಸಂಗತಿಗಳು. ಹೃದ್ರೋಗಗಳ ವಿಧಗಳು, ಅವುಗಳ ಕುರಿತು ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ...ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲಿದೆ.

ಈ ಲೇಖನಗಳು ಮೂರು ಕಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಲಿವೆ..

-ಸಂ.

ನೀವು - ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ

* ಆರ್.ವಿ. ಕಟ್ಟೀಮನಿ, ತಡಕಲ್

ಹೃದಯ-ರಕ್ತಚಲನೆ

ಮನುಷ್ಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯಾತಿಮುಖ್ಯ ಅಂಗ ಹೃದಯ. ಮುಷ್ಟಿ ಅಳತೆಯ ಈ ಅಂಗ ಎದೆಯ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಶ್ವಾಸ ಕೋಶಗಳ ನಡುವೆ ಇದೆ. ನಿರ್ವಿರಾಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಇದು ರಕ್ತವನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಹಾಗೂ ಇತರ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ನಿರಂತರ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಬಹುಭಾಗ ಮಯೋಕಾರ್ಡಿಯಂ ಎನ್ನುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ನಾಯುವಿನಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿದೆ. ಆಮ್ಲಜನಕ, ಪೋಷಕ ವಸ್ತುಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತಿರುವಷ್ಟು ಕಾಲ ಮಯೋಕಾರ್ಡಿಯಂ ಸ್ನಾಯು ಇತರ ಯಾವ ಪ್ರೇರಣೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದೆಯೆ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಸಂಕುಚನ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಕೋಚನ ಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಜನ್ಮಜಾತ ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನೆನ್ನುವುದು ಅಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಿಂದೆ ಅವು ಆನುವಂಶಿಕ ರೋಗಗಳೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅದು ತಪ್ಪು, ಬಹುಶಃ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಸೋಂಕು ತಗಲಿರುವುದರಿಂದ, ಸೋದರಿಕೆ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಆ ರೀತಿ ಆಗಬಹುದು. ಅಥವಾ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಲೋಪ-ದೋಷಗಳಿಂದಾಗಿ ಹೀಗಾಗಬಹುದು.

ಹೃದಯದೊಳಗೆ ನಾಲ್ಕು ಖಾನೆಗಳಿವೆ:

★ ಬಲಗಡೆ ಎರಡು (ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ).

★ ಎಡಕ್ಕೆ ಎರಡು (ಬಲಗಡೆ ಖಾನೆಗಳಿಗೆ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ).

ತುಸು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುವ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಖಾನೆಗಳಿಗೆ ಹೃತ್ಕರ್ಣ (ಅಟ್ರಿಯಂ) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೆಳಭಾಗದ ಅರೆಗಳು ತುಸು ದೊಡ್ಡವು. ಇವುಗಳಿಗೆ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಗಳೆಂದು ಹೆಸರು.

ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಬಲಹೃತ್ಕರ್ಣ, ಬಲ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಗಳೆರಡೂ ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಬರುವ ರಕ್ತವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಶ್ವಾಸ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಎಡಗಡೆಯಿರುವ ಎಡಹೃತ್ಕರ್ಣ, ಎಡ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಗಳೆರಡೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಿಂದ ಬರುವ ಆಮ್ಲಜನಕಯುಕ್ತ ರಕ್ತವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಅದನ್ನು ದೇಹದ ಇತರೆ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ನೆರವಾಗುವುದು ಮಹಾಪಧಮನಿ (ಅಯೋರ್ಟ) ಎನ್ನುವ ಮುಖ್ಯ ಧಮನಿ. ಈ ಧಮನಿಯಿಂದ ಅನೇಕಾನೇಕ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಆಮ್ಲಜನಕಯುಕ್ತ ರಕ್ತವನ್ನು ದೇಹದ ಇನ್ನಿತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಹೃತ್ಕರ್ಣಗಳು ರಕ್ತವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೆ ಇವು ರಕ್ತಸಂಗ್ರಹ ಕೋಶಗಳಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಖಾನೆಗಳು ರಕ್ತವನ್ನು ಹೊರತಳ್ಳುವ ಪಂಪುಗಳಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಹೃದಯದ ಈ ನಾಲ್ಕು ಖಾನೆಗಳಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಬಾಗಿಲುಗಳಂತಹ ಪೊರೆಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಕವಾಟ(ವಾಲ್ವ್)ಗಳೆಂದು ಹೆಸರು. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯುವಷ್ಟರ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೊರಸಾಗಿಸಲಾಗಲಿ, ಒಳಬರಲಾಗಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

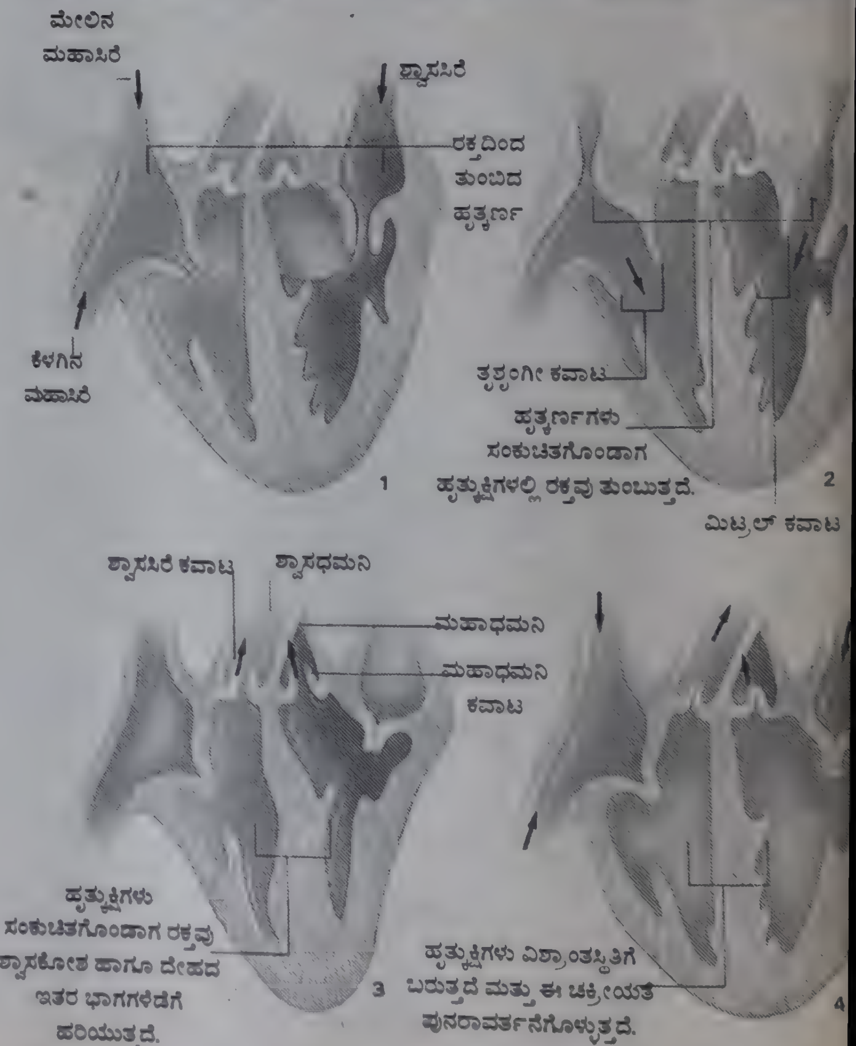
ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ಹೃದಯ ದಿನಕ್ಕೆ 6,500 ಲೀ. ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನಿತರ ದೇಹಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸರಬರಾಜಾದ ರಕ್ತವು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಮಲಿನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ರಕ್ತ ವೆನಕಾವ (ಸಿರಕೊಳ್ಳ) ಎನ್ನುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಹೃದಯದ ಬ[ಲ] ಹೃತ್ಕರ್ಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಬಲಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಗೆ ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ[ಗೆ] ಬಂದ ರಕ್ತವು ಶ್ವಾಸಧಮನಿಯ ಮೂಲಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳೊಳಗೆ ನುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಬಂದ ಈ ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತ ಅಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧಿಯಾಗು ತ್ತದೆ. ಅಂದ[ರೆ] ಅಲ್ಲಿ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ಆಮ್ಲ ಜನಕವನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಂದ ಶ್ವಾಸ ಧಮನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹೃದಯದಲ್ಲಿನ ಎಡಹೃತ್ಕರ್ಣಕ್ಕೆ, ನಂತರ ಅಲ್ಲಿಂದ ಎಡಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಗೆ ನುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಎಡಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಗೆ ಬಂದ ಶುದ್ಧರಕ್ತವು ಇನ್ನುಳಿದ ಶರೀರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಇದು ರಕ್ತಚಲನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.

ಇಲ್ಲೊಂದು ಸಂಗತಿ ಗಮನಾರ್ಹ:

ಹೃದಯದ ಕೆಳಗಿನ ಖಾನೆಗಳಾದ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಗಳೆರಡೂ ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಲಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿ ತನ[ಗೆ] ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಹೃದಯದ ಪಂಪಿಂಗ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ



ದೇಹದ ದೂರದಂಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪಂಪ್ ಮಾಡುವುದು ಎಡಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಯ ಕೆಲಸ. ಈ ರೀತಿ ದೂರ ದೂರದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸಾಗಿಸ ಬೇಕಿರುವುದರಿಂದ ಎಡಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿ ಅಗತ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಅದು ಬಲಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಗಿಂತಲೂ ತುಸು ದಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯ ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜಿನಲ್ಲಿ ಏರು-ಪೇರು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ದೇಹದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗಾಂಗ ಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಒದಗದೆ ಅವು ಹಾನಿಗೀಡಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಹಾನಿ ಹೃದಯಕ್ಕಾಗ ಬಹುದು, ಮೆದುಳಿಗಾಗಬಹುದು, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ

1 ಹೃದಯದಿಂದ ದೇಹಭಾಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಮಹಾಪಧಮನಿ (Aorta)

2 ದೇಹಭಾಗಗಳಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಸಿರಕೊಳ್ಳ (vena cava)

3 ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಂದ ಶುದ್ಧರಕ್ತವನ್ನು ಹೃದಯದ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಮೇಲಿನ ಖಾನೆಗೆ ಹೊತ್ತು ತರುವ ಶ್ವಾಸಸಿರ (Pulmonary Vena)

4 ಬಲಹೃತ್ಕರ್ಣ

5 ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ಪರಿಧಮನಿ

6 ಹೃದಯದಿಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸುವ ಶ್ವಾಸಧಮನಿ (Pulmonary Artery)

7 ಎಡಹೃತ್ಕರ್ಣ

ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುವಿಗೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ಪರಿಧಮನಿ

a) ರಕ್ತ ದೇಹದಿಂದ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ
b) ರಕ್ತ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಂದ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ
c) ಹೃತ್ಕರ್ಣ ಗೋಡೆಗಳ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ
d) ಮುಕುಟ (ಮೈಟ್ರಲ್) ಕವಾಟ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ
e) ಮೂರ್ದಳಕ (ಟ್ರೈಕ್ಯೂಸ್ಪಿಡ್) ಕವಾಟ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ
f) ರಕ್ತ ದೇಹಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗುತ್ತದೆ
g) ರಕ್ತ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ನುಗ್ಗುತ್ತದೆ
h) ಧಮನಿ ಕವಾಟ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ
i) ಮುಕುಟ(ಮೈಟ್ರಲ್) ಕವಾಟ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ
j) ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿ ಗೋಡೆಗಳ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ
k) ಮೂರ್ದಳಕ (ಟ್ರೈಕ್ಯೂಸ್ಪಿಡ್) ಕವಾಟ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ
l) ಶ್ವಾಸ ಕವಾಟ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ

ಕಿಡ್ನಿ ಮತ್ತಿತರ ಅಂಗಗಳಿಗಾದರೂ ಆಗಬಹುದು.

ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೃದ್ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ವಿಧ.

1) ಜನ್ಮತಃ ಬರುವ ಹೃದ್ರೋಗಗಳು (Congental Heart Disease)

2) ಹೃದಯದ ಕವಾಟಗಳಿಗೆ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು (Valvular Heart Disease)

3) ಪರಿಧಮನಿಗಳಿಗೆ ಬರುವ ರೋಗಗಳು (Coronary Artery Disease)

ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅಥವಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆಂದು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬರುವ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ:

★ ಜನ್ಮತಃ ಬರುವ ಹೃದಯಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 25ರಷ್ಟು.

★ ಹೃದಯ ಕವಾಟ ರೋಗಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 35ರಷ್ಟು.

★ ಇನ್ನುಳಿದ ಶೇ. 40ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಪರಿಧಮನಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿರುವಂಥವರಾಗಿದ್ದುದು ಕಂಡುಬಂತು.

ಜನ್ಮಜಾತ ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನೆನ್ನುವುದು ಅಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಿಂದೆ ಅವು ಆನುವಂಶಿಕ ರೋಗಗಳೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅದು ತಪ್ಪು. ಬಹುಶಃ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಸೋಂಕು ತಗಲಿರುವುದರಿಂದ, ಸೋದರಿಕೆ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಆ ರೀತಿ ಆಗಬಹುದು. ಅಥವಾ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಲೋಪ-ದೋಷಗಳಿಂದಾಗಿ ಹೀಗಾಗಬಹುದು.

ಹೃದಯ ಕವಾಟದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 90ರಷ್ಟು ರುಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂಥವು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇವು ಗಂಟಲಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗಲುವುದರಿಂದ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಸೋಂಕು ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ, ದೇಹದೊಳಗೆ ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡಿಯೊಂದು ತಯಾರಾದರೆ ಅದು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗಂಟಲ ಸೋಂಕನ್ನು ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ.

ಗಂಟಲು ಪದೇ ಪದೇ ಸೋಂಕಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೆಲಕಾಲದ ನಂತರ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ತೀವ್ರ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗ, ಕೆಳಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದವರು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವುದುಂಟು. ಕೀಲು ನೋವು, ಜ್ವರ, ಇತರ ಕೆಲವು ಸೋಂಕುಗಳು ಕೂಡ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು. ಪರಿಧಮನಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂದೆ ನೋಡೋಣ.

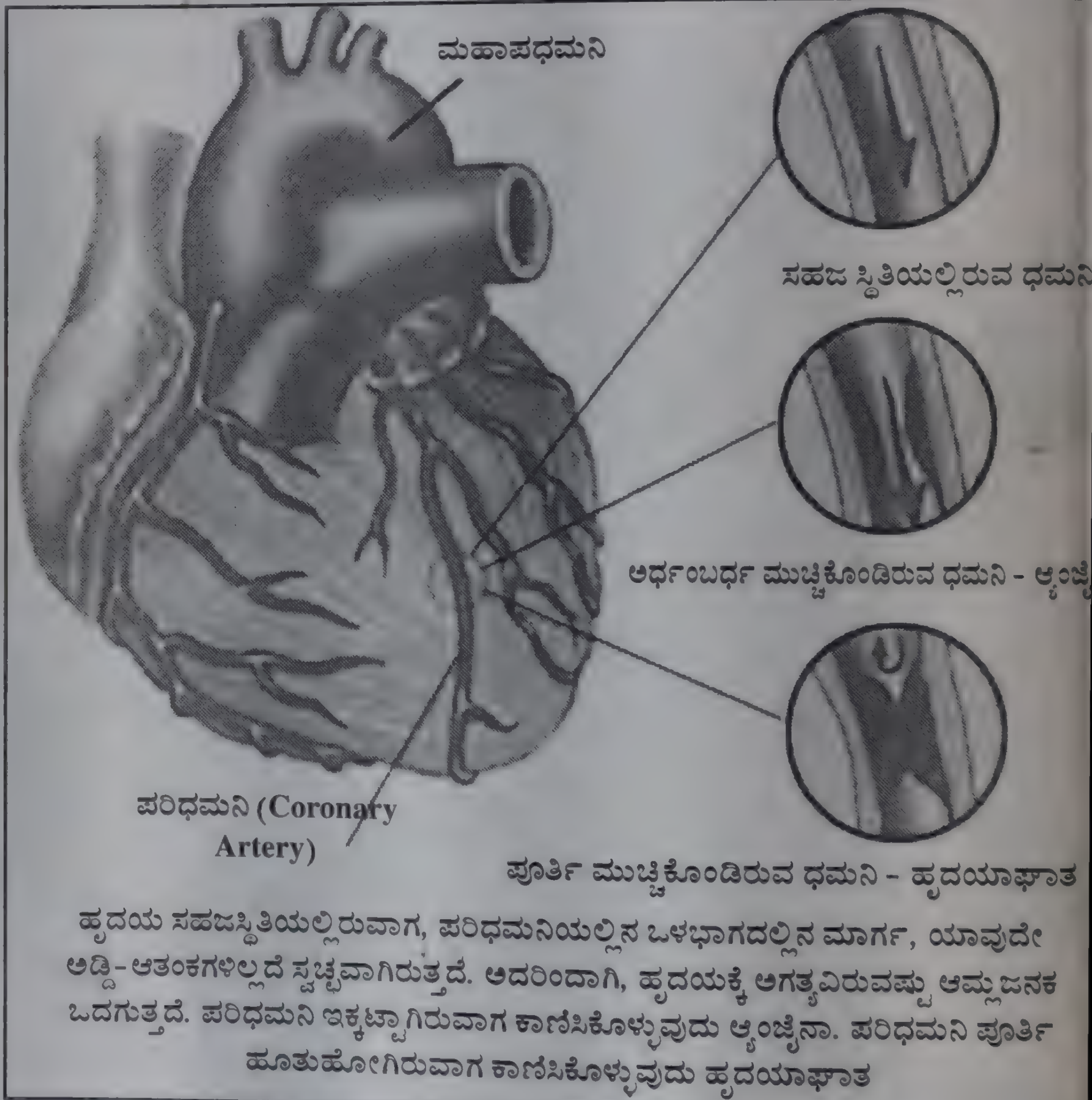
ಹೃದ್ರೋಗಗಳು

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು, ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು ಅವುಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತಿರಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ. ಈ ಮಾತು ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲೊಂದು ವಿಷಯ ಗಮನಾರ್ಹ—ಹೃದಯದ ಖಾನೆಗಳೊಳಗೆ ರ
ಸಮೃದ್ಧಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಅದು ತನ್ನ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಪೋಷಣೆಗೆ ಆ ರ
ವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದು.

ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ರಕ್ತದ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವುದ
ಪರಿಧಮನಿಗಳೆನ್ನುವ ಎರಡು ಸಣ್ಣ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಂದ.

ಹೃದಯದಿಂದ ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸಾಗಿಸುವ ಮಹ
ಪಧಮನಿಯಿಂದ (Aorta) ಹೊರಚಾಚಿಕೊಂಡಿರುವ ಈ ಎರಡ
ಪರಿಧಮನಿಗಳು ಹೃದಯವನ್ನು ಇಕ್ಕೆಲಗಳಿಂದ (ಬಲ-ಎಡ) ಸುತ್ತುವರಿದ



ಹೃದಯ ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಪರಿಧಮನಿಯಲ್ಲಿನ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಮಾರ್ಗ, ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಿ-ಆತಂಕಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಆಮ್ಲಜನಕ ಒದಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಧಮನಿ ಇಕ್ಕಟ್ಟಾಗಿರುವಾಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆ್ಯಂಜೈನಾ. ಪರಿಧಮನಿ ಪೂರ್ತಿ ಹೂತುಹೋಗಿರುವಾಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೃದಯಾಘಾತ

ಕಿರೀಟದಂತೆ ಅಳವಡಿಕೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿ ಕಿರೀಟದಂತೆ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿ
ವುದರಿಂದಲೇ ಈ ಧಮನಿಗಳಿಗೆ 'ಕಾರನರಿ'(coronary) ಎಂದು ಹೆಸ
ಬಂದಿದ್ದು.

ಪರಿಧಮನಿಗಳಿಂದ ಶಾಖೋಪಶಾಖೆಗಳಾಗಿ ಹರಡಿರುವ ಸಣ್ಣ ಸ
ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ರಕ್ತ ಒದಗಿಸುತ್ತಿರುತ್ತ
ಆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕಾರನರಿ ಧಮನಿಗಳು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಜೀವಾಳವಿದ್ದಂತೆ ಎನ್ನುವು
ಖಂಡಿತ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಾಗದು.

ಇವು ಒಂದೊಂದು ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮಿ.ಮೀ. ಸದಳತೆಯಲ್ಲಿದ್ದು, 10-12 ಸೆಂ.ಮೀ.ಗಳಷ್ಟು ಉದ್ದ ರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿತಾಸಿಗೆ ಸುಮಾರು 60-70 ಲೀಟರುಗಳಷ್ಟು ರಕ್ತ, ವಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಾರನರಿ ಹೃದ್ರೋಗ

ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ಈ ಪರಿಧಮನಿ ಗಳೊಳಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೊಬ್ಬು (cholestrol) ಅಥವಾ ಇತರ ಸಾವಯವ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶಗಳು (Fatty Deposits) ಪೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಪರಿಧಮನಿಗಳ ಗೋಡೆಗಳು ಸಾಂದ್ರಗೊಂಡು, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆ ಯಲ್ಲಿ ಎಥೆರೋಸ್ಕ್ಲೆರೋಸಿಸ್ (Atherosk erosis) ಎಂದು ಹೆಸರು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಾದರೆ ಪರಿ ಧಮನಿಗಳು ಮೃದುವಾಗಿದ್ದು, ಕೋಮಲ ವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಒಳಭಾಗದ ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಪೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಅವು ಗಡುಸು ಹಾಗೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಕೊಬ್ಬು ಪೇರಿಕೊಳ್ಳ ತೊಡಗಿದಂತೆಲ್ಲ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಅವು ಇಕ್ಕಟ್ಟಾಗಿಬಿಡುವುದರಿಂದ, ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

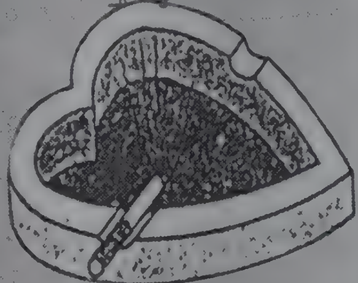
ಇವುಗಳಿಂದ ಸರಬರಾಜಾಗುವ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದೊಡ ನೆಯೆ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ವೆನಿಸುವ ಆಮ್ಲಜನಕ, ತಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣ ದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯದೆ ಅದರ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವತ್ತಾದರೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದನೆಂದಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಿ, ಆಗ ಹೃದಯ, ಆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಹೊರೆಯನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ಕುಸಿ ಯುತ್ತದೆ.

ಪರಿಧಮನಿಗಳು ಇಕ್ಕಟ್ಟಾಗುವುದ ರಿಂದ ತಲೆದೋರುವ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರನರಿ ಹೃದ್ರೋಗ ಎಂದು ಹೆಸರು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇಸ್ಕಾಮಿಕ್ ಹಾರ್ಟ್ ಡಿಸೀಸ್ (Ishaemic Heart Diseaes - IHD). ಕಾರನರಿ ಹಾರ್ಟ್ ಡಿಸೀಸ್ (Coronary Artery Disease - CAD). ಮಯೋಕಾರ್ಡಿಯಲ್ ಇಸ್ಕಾಮಿಕ್ (Myocardial Ischamic) ಎಂದೆಲ್ಲ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ.

ಧೂಮಪಾನದಿಂದಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತ!

ಧೂಮಪಾನಿಗಳ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿದ್ದುದೇ. ಈಗ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಹೊಸ ಸುದ್ದಿ ಏನೆಂದರೆ-

- ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿರುವಾಗ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಹೆಚ್ಚು—ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆ ರೀತಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ!



- ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ತಲ್ಲಣಕ್ಕೀಡಾಗಿರುವಾಗ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಜಾಸ್ತಿ ರಕ್ತದ ಸರಬರಾಜು ಅಗತ್ಯ. ಧೂಮಪಾನದಿಂದಾಗಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತಸಾಗಿಸುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹಾಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸರಿಯಾಗಿ ಸರಬರಾಜಾಗದೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ.
- ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದಿರುವವರ ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗಿಂತಲೂ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ಧೂಮಪಾನಿಗಳ ಮಾತೇ ಬೇರೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ರಕ್ತಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಹಾತೊರೆದು, ಹಂಬಲಿಸಿ, ಅದು ದೊರೆಯದೆ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ 'ಕುಸಿದು' ಬಿಡ ಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಧೂಮಪಾನ ಖಂಡಿತ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ಈ ಹೃದ್ರೋಗ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಪುರುಷನಿಗೆ 65 ವರ್ಷಗಳಾಗು ವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವ ಶೇ.20ರಷ್ಟು.

ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದ ನಂತರ, ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಹೆಚ್ಚು.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಾಡಲಾದ ಸರ್ವೇಕ್ಷಣೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ, 30ರಿಂದ 40 ವರ್ಷ ಗಳೊಳಗಿನ ಪುರುಷರು ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ, ಸಾವಿರದಲ್ಲಿ 30 ಜನ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಗುರಿ ಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂಬುದು ಒಂದು ಅಂದಾಜು! ಈ ಪ್ರಮಾಣ ನಿಜಕ್ಕೂ ಆತಂಕಕಾರಿ.

ಕಾರನರಿ ಹೃದ್ರೋಗಗಳನ್ನು ಮೂರು ವಿಧದ ಅಥವಾ ಮೂರು ಹಂತಗಳ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಅವು:

1. ಆ್ಯಂಜೈನ (Angina) -ಹೃದಯ ಸೆಳೆತ)
2. ಹೃದಯಾಘಾತ (Heart Attack)
3. ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನ (Heart failure)

ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತುಸು ವಿವರವಾಗಿ ನೋಡೋಣ.

ಆ್ಯಂಜೈನ : ಕಾರನರಿ ಧಮನಿ (ಪರಿಧಮನಿ) ಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಆಮ್ಲಜನಕ ಒದಗದು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ—ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಕೊಂಡಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎದೆಯ ನಡುವೆ ಬಿಗಿದಂತಾಗಿ, ಅದೊಂದು ರೀತಿಯ ಅಸೌಕರ್ಯವೆನಿಸು ತ್ತದೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಆ್ಯಂಜೈನ ಅಥವಾ ಆ್ಯಂಜೈನಾ ಪೆಕ್ಟೋರಿಸ್ ಎಂದು ಹೆಸರು.

ಈ ನೋವು, ತನ್ನ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೃದಯದ ನೀಡುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕರೆಗಂಟೆ ಎನ್ನಬಹುದು!

ಪರಿಧಮನಿ (ಕಾರನರಿ ಆರ್ಟರಿ) ಇಕ್ಕಟ್ಟಾಗು ವುದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಸರಬರಾಜಾಗುವ ರಕ್ತ ಶೇ. 30-40ರಷ್ಟು ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಅಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಆ್ಯಂಜೈನ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದು. ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿ ಕೊಂಡಿರುವಾಗಲೇ ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯಾಘಾತ: ಪರಿಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಭಾಗ, ಪೂರ್ತಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಾಗ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಸರಬರಾಜಾಗುವ ರಕ್ತ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನಿಂತು ಹೃದಯಾಘಾತ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿ ರಕ್ತದ ಸರಬರಾಜು ದಿಢೀರನೆ ನಿಂತಾಗ, ಆ ಭಾಗದ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯು ನಿರ್ಜೀವವಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಮಯೋಕಾರ್ಡಿಯಲ್ ಇನ್‌ಫ್ಯಾಕ್ಷನ್ (Myocardial Infraction) ಎಂದು ಹೆಸರು.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಅವನ/ಅವಳ ಹೃದಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗದು ಹೃದಯಸ್ತಂಭನಕ್ಕೆಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯಸ್ತಂಭನ: ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ದೇಹದ ಅವಯವಗಳೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಅಗತ್ಯವಾದ ರಕ್ತವನ್ನು ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ನುಗ್ಗಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ—ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ದುರ್ಬಲವಾದಾಗ—ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಸೋಲುತ್ತದೆ.

ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಗ್ರಹ ಹೆಚ್ಚಿ, ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲೆ ಜಾಸ್ತಿ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಉಸಿರೆಟುಕದಿರುವುದು, ಕಾಲುಬಾವು, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಬಾವು (Enlargement), ಕತ್ತಿನ ನರಗಳ ಉಬ್ಬುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ—ಹೃದಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಲಕ್ಷಣವೇ ಹೃದಯಸ್ತಂಭನ. ಅಂದರೆ, ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಜಾಸ್ತಿ ಹೊರೆ ಬೀಳುತ್ತಿದೆ ಎಂದರ್ಥ.

ಇನ್ನು ಕೊನೆಯದಾಗಿ—ಹೃದಯ ಬಡಿತ ನಿಲ್ಲುವ ಲಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಕಾರ್ಡಿಯಾಕ್ ಅರೆಸ್ಟ್ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಎದೆಬಡಿತ ನಿಂತ ನಾಲ್ಕು ನಿಮಿಷದೊಳಗೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೃದಯ ತಿರುಗಿ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಮೆದುಳು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಹಾನಿಗೀಡಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎದೆಬಡಿತ ದಿಢೀರನೆ ನಿಲ್ಲಲು ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿವೆ:

- ತೀವ್ರ ಹೃದಯಾಘಾತ
- ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಹೃದಯಸ್ತಂಭನದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವುದು

ಈಗ ಆ್ಯಂಜೈನ, ಪೆಕ್ಟೋರಿಸ್, ಹೃದಯಘಾತ, ಹೃದಯಸ್ತಂಭನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ನೋಡೋಣ.

ಆ್ಯಂಜೈನ ಪೆಕ್ಟೋರಿಸ್ (ಎದೆ ಸೆಳೆತ)

ಪರಿಧಮನಿಯಿಂದ (coronary artery) ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಸರಬರಾಜಾಗುವ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಮ್ಮಿಯಾದಾಗ ತಲೆದೋರುವ ಎದೆನೋವಿಗೆ ಆ್ಯಂಜೈನಾ ಪೆಕ್ಟೋರಿಸ್ ಎಂದು ಹೆಸರು. ವಾಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ''ಆ್ಯಂಜೈನ'' ಎನ್ನುವುದುಂಟು.

ಆ್ಯಂಜೈನ ಎನ್ನುವ ಪದಕ್ಕರ್ಥ 'ನೋವು' ಎಂದು. ಪೆಕ್ಟೋರಿಸ್ ಪದದ ಅರ್ಥ 'ಎದೆ' ಎಂದು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ—ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುವಿಗೆ ಸರಬರಾಜಾಗುವ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಮ್ಮಿಯಾದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಅಸೌಕರ್ಯದಿಂದಾಗಿ ತಲೆದೋರುವ ಎದೆನೋವೇ—ಆ್ಯಂಜೈನ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುವಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕ, ಮತ್ತಿತರ ಪೋಷಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಒದಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಆ್ಯಂಜೈನದ ನೋವು ಚುಚ್ಚುತ್ತಿರುವಂತಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಕೂಡ ಯಾ...ದಾದರೂ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವಾಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ... ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದೊಡನೆಯೆ ತನ್ನಿಂತಾನೆ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಪಡೆದಿರುವ ಪರಿಧಮ...ಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾದರೂ ಕೊಬ್ಬು ಪೇರಿಕೊಂಡರೆ ಈ ಲಕ್ಷಣಕ್ಕೆ atheroma ಎಂ... ಹೆಸರು ಆ ಧಮನಿಯ ಒಳಮಾರ್ಗ ಇಕ್ಕಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಅದ... ಮೂಲಕ ಹಾದು ಹೋಗುವ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ತಡೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ... ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುವಿಗೆ ಸರಬರಾಜಾಗುವ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಕುಗ್ಗುತ್ತ... ಆ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಒದಗದು. ... ಹೃದಯ ನೋವಿನಿಂದ 'ಒರಲು'ತ್ತದೆ! ಆ ಕೂಗೇ **ಆ್ಯಂಜೈನ!**

ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾರೋ ಕುಳಿತಿರುವಂತೆ ಭಾರವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಭಾ... ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದ್ದಾಗಿರಬಹುದು. ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಯೂ ಇರಬಹುದು.
- ಹಿಂಡುವಂತಹ ಈ ನೋವು ಎದೆಯ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ—ಅಂ... ಎದೆಯೆಲುಬಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ—ಆರಂಭವಾಗಿ ಗಂಟಲು, ಮೇಲ್ದವಡೆ, ಭು... ಗಳತ್ತ (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಡಭುಜ); ಅಲ್ಲಿಂದ ಮಣಿಕಟ್ಟು, ಕಿರುಬ... ಳಿನವರೆಗೂ ಹರಡುತ್ತದೆ.
- ಇಂಥ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅದ... ವಿವರಿಸುವಂತೆ ಕೇಳಿದಾಗ, ಕೆಲವರು ಬಿಗಿದ ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಎದೆಗೊತ್ತಿಕೊಂ... ತೋರಿಸಬಹುದು; ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಉಸಿರೆಟುಕದೆ ಕಕ್ಕಾಬಿಕ್ಕಿಯಾಗುತ್ತಿ...ವುದಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು; ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಎದೆಬಿಗಿದು ಭಾರವಾಗಿರುವಂತಿ... ಎಂದು ಅನ್ನಬಹುದು.



- ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲ್ಭಾ... ಎದೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉ...ರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ, ತೊ...ಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅನುಭ... ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.
- ಬಿಳಚಿಕೊಳ್ಳುವು... ಬಿಮ್ಮನೆ ಬೆವರುವುದು.

ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿರಬಹುದು...

- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ... ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕೆಲ ನಿಮಿಷ...ವರೆಗೆ ಇರಬಹುದು. ಒಮ್ಮೊ... ಕೆಲವೇ ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾ... ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ಆಮೇ... ಇಲ್ಲವಾಗಬಹುದು.

ಯಾವಾಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು?

● ಉದ್ರಿಕ್ತತೆಗೀಡಾದಾಗ; ಅಥವಾ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಕಿರುಚಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ

● ಕೇಳಬಾರದಂತಹ ಸುದ್ದಿ ಕೇಳಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆಘಾತಕ್ಕೀಡಾದಾಗ

● ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವಾಗ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಭಾರ ಎತ್ತುವಾಗ; ಭಾರ ತಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ. ಆ ಕೆಲಸ ನಿಲ್ಲಿಸಿದೊಡನೆಯೆ ಆ್ಯಂಜೈನ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತವೆ.

● ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತುತ್ತಿರುವಾಗ; ಏರು ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಹತ್ತುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ. ನಡಿಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದೊಡನೆಯೆ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

● ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯ ತಿಂದಿರುವಾಗ

● ಅತಿ ಶೀತಲ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವಾಗ

● ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಏನೋ ಕಸಿವಿಸಿಯಿಂದಾಗಿ ದಿಢೀರನೆ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡಾಗ

ಹೃದಯಾಘಾತವೆ?

ಬಹುತೇಕರು, ತಮಗೆ ಮೊತ್ತ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಆ್ಯಂಜೈನ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಅದು ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನೋವೇನೋ ಎಂದು ಹೆದರುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ಆ್ಯಂಜೈನಕ್ಕೂ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೂ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿವೆ. ಅವು:

● ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯು ಗಾಯಗೊಂಡಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಧಕ್ಕೆಗೀಡಾಗಿರುವಾಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೃದಯಾಘಾತ!

● ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುವಿಗೆ ರಕ್ತ ಸಾಗಿಸುವ ಪರಿಧಮನಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಇಕ್ಕಟ್ಟಾಗಿ ಸಾಲುವಷ್ಟು ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜಾಗದಿದ್ದಾಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನೋವು— ಆ್ಯಂಜೈನ.

● ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದೊಡನೆ ಅಥವಾ ನೈಟ್ರೋಗ್ಲಿಸರಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು (ಉದಾ: Sorbitrate, Angised ಮುಂ.) ಸೇವಿಸಿದೊಡನೆಯೆ ಆ್ಯಂಜೈನ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿರುವಾಗ ಆ ನೋವು ಆ ರೀತಿ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗದು.

ಆ್ಯಂಜೈನದ ವಿಧಗಳು

ಆ್ಯಂಜೈನವನ್ನು ಎರಡು ರೀತಿ ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತಾರೆ:

● ಸ್ಥಿರ (stable) ಆ್ಯಂಜೈನ

● ಅಸ್ಥಿರ (unstable) ಆ್ಯಂಜೈನ

ಅಸ್ಥಿರ ಆ್ಯಂಜೈನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಪ್ರೇರಣೆ ಇಲ್ಲದೆಯೆ, ದಿಢೀರನೆ 'ನೋವು' ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಮುಂಬರಲಿರುವ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಸೂಚನೆ. ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಸಲ್ಲದು.

ಸ್ಥಿರ ಆ್ಯಂಜೈನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗಿರುವಾಗ ಈ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸ ನಿಲ್ಲಿಸಿದೊಡನೆ ಅಥವಾ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದೊಡನೆ ನೋವು ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ ಎನ್ನುವುದೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ ಅಸ್ಥಿರ ಆ್ಯಂಜೈನದಂತೆ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯ ವೇನೂ ಇಲ್ಲ.

ವೈದ್ಯರನ್ನು ಯಾವಾಗ ಕಾಣಬೇಕು?

● ಆ್ಯಂಜೈನ ನೋವು ಜಾಸ್ತಿ ಹೊತ್ತಿದ್ದಾಗ (10-15 ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ) ಹಾಗೂ ನೋವು ತುಂಬ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಾಗ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಬಹುಶಃ ಅದು ಮಯೋಕಾರ್ಡಿಯಲ್ ಇನ್‌ಫ್ಯಾಕ್ಷನ್ (ಹೃದಯಾಘಾತ) ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿರಬಹುದು.

● ಆ್ಯಂಜೈನ ನೋವು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ ಎಂದರೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷ ಮಾಡಬಾರದು. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

● ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತೆಂದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಲೇಬೇಕು.

● ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಆ್ಯಂಜೈನ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಎಚ್ಚರವಾದರೆ, ಬಹುಶಃ ಅದು ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಡಮಾಡದೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಎಲ್ಲ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಉತ್ತಮ.

ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಂಧ್ರ

ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಶಿಶುವಿನ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನಿನ್ನೂ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಷ್ಟು ಕಾಲ ಶಿಶುವಿನ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಒದಗುವುದು ನೇರವಾಗಿ ತಾಯಿಯ ರಕ್ತದಿಂದ.

ಈ ಸೌಲಭ್ಯಕ್ಕೋಸ್ಕರ ತಾಯಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಶಿಶುವಿನ ಗುಂಡಿಗೆಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ರಂಧ್ರವನ್ನು ಅಳವಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕ ತಾಯಿಯ ರಕ್ತದಿಂದ ಶಿಶುವಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಒದಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ತಾಯಿಗರ್ಭದಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದ ಶಿಶು ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭಿಸಿದೊಡನೆಯೆ, ಆ ರಂಧ್ರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಕೆಲವೊಂದು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಶುವಿನ ದೇಹ ರಚನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಲೋಪದಿಂದಾಗಿ, ಆ ರಂಧ್ರ ಹೃತ್ಕರ್ಣ ಅಥವಾ ಹೃತ್ಕಕ್ಷಿಗಳ ನಡುವೆ ಉಳಿದಿರುವ ಸಂಭವವುಂಟು.

ಈ ರೀತಿ ಹೃದಯದೊಳಗಿನ ರಂಧ್ರ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳದಂತಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ ಆಮ್ಲಜನಕಯುಕ್ತ ಶುದ್ಧರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲಯುಕ್ತ ಮಲಿನ ರಕ್ತಗಳೆರಡೂ ಒಂದರೊಡನೊಂದು ಬೆರೆಯುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸ್ವಚ್ಛರಕ್ತ ಒದಗದೆ, ತುಸುವೇ ಶ್ರಮಕ್ಕೂ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಉಸಿರೆಟುಕದಂತಾಗಿ, ಏದುಸಿರು ಬಿಡುವಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೃತ್ಕಕ್ಷಿಗಳ ನಡುವೆ ರಂಧ್ರವಿರುವ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿ.ಎಸ್.ಡಿ.; ಹೃತ್ಕರ್ಣಗಳ ನಡುವೆ ರಂಧ್ರವಿರುವ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಎ.ಎಸ್.ಡಿ. ಎಂದು ಹೆಸರು.

ದೇಹ ರಚನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಈ ದೋಷವನ್ನು ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ

ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರ

ಮಾಮೂಲಿ ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಆ್ಯಂಜೈನ ಹೌದೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಕೆಲಸ. ರೋಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಇ.ಸಿ.ಜಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಅವನು/ಅವಳು ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವಾಗ ಇಸಿಜಿ ಪರೀಕ್ಷೆ (Stress Test) ಮಾಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ವೈದ್ಯರು ಹೃದಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಅಂದಾಜಿಗೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿದೆಯೆ ಅಥವಾ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿ ಇದೆಯೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಮತ್ತಿತರ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

● ಕಾರನರಿ ಆ್ಯಂಜಿಯೋಗ್ರಫಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸ್ಥಿತಿ ಯಾವ ರೀತಿ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲ.

● ಆಯಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ, ವೈದ್ಯರು ಆ್ಯಂಜೈನಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಏನು, ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಯಾವ ರೀತಿ ಇದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಂದಾಜು ಹಾಕಿ, ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಔಷಧಿಗಳಿಂದಲೇ ಗುಣವಾಗಬಹುದು, ಅಥವಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಅಗತ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಅದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ತಜ್ಞವೈದ್ಯರೇ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಔಷಧಿಗಳಿಂದಲೇ ಆ್ಯಂಜೈನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ರೋಗ ಗುಣವಾಯಿತೆಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಮಂಜಸವಲ್ಲ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೂ ನೋವು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದು ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುವುದುಂಟು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಜಿಯೋಗ್ರಫಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಅದರಲ್ಲೇನಾದರೂ ಪರಿಧಮನಿ ತೀರ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಬೈಪಾಸ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಆ್ಯಂಜಿಯೋ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುವಿಗೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೃದ್ರೋಗ ತಡೆ ಮಾರ್ಗ

ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವುದನ್ನು ಮುಂಚೆಯೆ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ, ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ವೈದ್ಯರಂಗದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಲೆಪ್ಟಿನ್ ಎಂಬ ಚೋದಕಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಹೃದಯಾಘಾತ ಯಾವಾಗ ಸಂಭವಿಸಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೆ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇದು ಅನಾಹುತವನ್ನು ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲದು. ಸ್ಥೂಲಶರೀರಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿ ಎಂಬುದನ್ನು ರಾಯಲ್ ಇನ್‌ಫೆಮ್ರಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್‌ನವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.



ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳು

● ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಕುಳಿತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಿಂತುಬಿಡಬೇಕು. ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲೇ ನೋವು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ.

● ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ ನೀವು ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಡಿ. ಕೆಲಸ ನಿಲ್ಲಿಸದಿದ್ದರೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗದು. ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗಲೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು.

● ವೈದ್ಯರು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಅವರು ಸೂಚಿಸಿರುವ ಪ್ರಕಾರ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲಿ ಹೋದರೂ, ಆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಜೊತೆಗೇ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೆ ಔಷಧಿಗಳ ಅವಧಿ ತೀರುವಿಕೆ (Expiry Date) ಯನ್ನು ಯಾವಾಗಿಂದಾವಾಗ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

● ವೈದ್ಯರು ಯಾವುದಾದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಆದರೆ ಅವು ನಿಮಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡಬಾರದು.

● ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

● ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಜಾಸ್ತಿ ಸಲ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿಂದರೆ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ.

● ಊಟ ಮಾಡಿದೊಡನೆಯೆ ತುಸು ಹೊತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಉಂಡ ತಕ್ಷಣ ಯಾವ ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ಕೈ ಹಾಕಬಾರದು.

● ತೀರ ಚಳಿ ಇರುವ ಅಥವಾ ಥಂಡಿ ಗಾಳಿ ಬೀಸುತ್ತಿರುವ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

● ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ತ್ಯಜಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

● ತೀರ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

● ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಸಿಟ್ಟಿಗೆಬ್ಬಿಸುವ, ರೇಜಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದೊಳಿತು.

(ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳು: ಹೃದಯಾಘಾತ, ಹೃದಯಸ್ತಂಭನ)

ಮಡಿಲ ಕುಡಿಗೆ ಒಡಲ ಬೆಸುಗೆ

ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಅವಳ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಅದೇನೋ ವಿಶೇಷ ಹೊಳಪು. ತುಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಂದಹಾಸದ ನವಿರು. ಆಕೆ, ಆ ಚಿತ್ರವನ್ನೇ ತದೇಕಚಿತ್ತದಿಂದ ನೋಡಲಾರಂಭಿಸಿ ಗಂಟೆಗಳೇ ಉರುಳಿವೆ. ಅದೊಂದು ಪುಟ್ಟ ಮಗುವಿನ ಚಿತ್ರ. ಹೀಗೆ, ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಆ ಚಿತ್ರವನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಈಚೆಗೆ ಆಕೆಯ ದಿನಚರಿಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ.

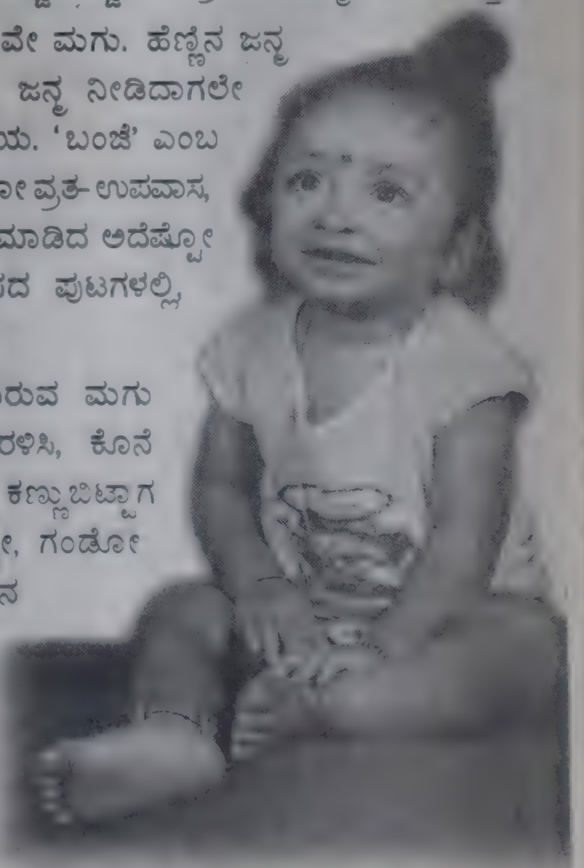
ಇನ್ನೇನು, ಒಂದೈದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಆಗಮಿಸಲಿರುವ ಹೊಸ ಅತಿಥಿಯ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲೇ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದು ಅವಳಿಗೆ ಇಷ್ಟ. ತಾನು 'ಅಮ್ಮ'ನಾಗಲಿರುವೆ ಎಂಬ ಯೋಚನೆಯೇ ಅವಳಲ್ಲಿ ಪುಳಕವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿತ್ತು. ತನ್ನ ಮಾತೃತ್ವದ ಪ್ರತೀಕವಾಗಲಿರುವ ಕಂದನ ಆಗಮನದ ಸೂಚನೆ ಅವಳೊಳಗೆ ಸಂಭ್ರಮದ ಅಲೆಯನ್ನೆಬ್ಬಿಸಿತ್ತು. ಆ ಶುಭದಿನದ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲೇ ಸವಿಗನಸುಗಳನ್ನು ಹೆಣೆಯುತ್ತ, ಕಾಲ ತಳ್ಳುವುದರಲ್ಲೇ ಅವಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಸುಖ.

ಹಾಲು ಹಸುಳೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಸಾಕಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಮಕ್ಕಳ ವಿಭಿನ್ನ ಭಂಗಿಗಳ ಚಿತ್ರಸಂಗ್ರಹವೇ ಆಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. 'ಮಗುವಿಗೊಂದು ಹೆಸರು' ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಈಗಾಗಲೇ ಆಕೆ ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ. ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆ, ಪೋಷಣೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅದೆಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ, ಅಷ್ಟೂ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪೇರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಆಹಾರ ಕ್ರಮ, ಉಡುಪು ವಿನ್ಯಾಸ, ಕಲಿಕಾಕ್ರಮ–ಹೀಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಆಕೆ ಹಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ತನ್ನ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕುರಿತಾದ ನೀಲನಕ್ಷೆಯೊಂದು ಆಕೆಯ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ. ತನ್ನ ಮಗು ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕನಸಿನ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಮೈಮರೆತಿದ್ದಾಳೆ ಆಕೆ. ತಾಯ್ತನವೆನ್ನುವುದು ಅವಳಲ್ಲಿ ಆಗಲೇ ಮೈಗೂಡಿಕೊಂಡಿದೆ.

ತಾಯಿಯಾಗಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹೆಣ್ಣಿನ ಅನುಭವಗಳೂ ಇವೇ. ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಮಗುವಿಗಾಗಿ ಉದ್ವೇಗಭರಿತ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ವಿವಿಧ ಸಿದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ತಾಯಿಯೂ ಮಾಡುವವಳೇ. ಗಂಡ, ಅತ್ತೆ-ಮಾವ, ಅಜ್ಜ-ಅಜ್ಜಿಯರ ಪ್ರೀತಿಯ ಕಣ್ಮಣಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಸಡಗರದ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದುವೇ ಮಗು. ಹೆಣ್ಣಿನ ಜನ್ಮ ಸಾರ್ಥಕವಾಗುವುದು ಮಗುವೊಂದಕ್ಕೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದಾಗಲೇ ಎಂಬುದು ಭಾರತ ನಾರಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. 'ಬಂಜೆ' ಎಂಬ ಹಣೆಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಿತ್ತೊಗೆಯಲು ಏನೇನೋ ವ್ರತ- ಉಪವಾಸ, ಪೂಜೆ-ಪುನಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು, ತ್ಯಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಅದೆಷ್ಟೋ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ, ಇತಿಹಾಸದ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ, ಜಾನಪದ ಕಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಾರೆ.



ಇಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ ಪಡೆದಿರುವ ಮಗು ಮನೆಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಆಸಕ್ತಿ ಕೆರಳಿಸಿ, ಕೊನೆಗೊಂದು ದಿನ ಹಾಯಾಗಿ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಕಣ್ಣುಬಿಟ್ಟಾಗ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಸಂತೋಷ. ಮಗು ಹೆಣ್ಣೋ, ಗಂಡೋ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವ ತವಕ. ಮಗುವಿನ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಸರಿಯಾಗಿವೆಯೆ? ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣು ಯಾರ ಹಾಗಿದೆ? ಮುಖ ಯಾರನ್ನು ಹೋಲುತ್ತಿದೆ?— ಈ ಎಲ್ಲ ಆತಂಕ, ಕುತೂಹಲಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇದ್ದದ್ದೆ.

ಮಗುವಿದ್ದ ಮನೆಯೇ ನಂದನವನ. ಕುಹಕಬುದ್ಧಿ, ಅಸೂಯೆ, ಸೋಗಲಾಡಿತನ ಮೊದಲಾದ ಯಾವುದೇ ಕಲ್ಮಶಗಳಿರದ ಮಗು ಎಂಥ ಕಠೋರ ಹೃದಯಿಗಳಿಗೂ ತಂಪೆರೆಯಬಲ್ಲದು. ಇಂತಹ ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆ, ಅದರ ಮೂಲಭೂತ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಈ ಮೂಲಭೂತ ಆವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯು ಓದುಗರಿಗಾಗಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಲಿದೆ. ಇದು ಆಗಲೇ ತಾಯಿಯಾಗುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲಬಿ; ಭಾವೀ ಮಾತೆಯರಿಗೂ ಸಮಗ್ರ ಕೈಪಿಡಿಯಾಗಲಿದೆ.

● ಸಿದ್ಧಾರ್ಥಿ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳೂ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿದ್ದಂತೆ ತೋರುತ್ತವೆ. ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರಬಹುದು. ಮಗು ಹೇಗೇ ಇರಲಿ; ಅದರ ಮುಖ ಕಂಡಾಗ ತಾಯಿಯ ತೃಪ್ತಿಯ ಮಂದಹಾಸ ಯಾವ ಕವಿಯ ಪದಗಳಿಗೂ ನಿಲುಕದ್ದು. ತನ್ನ ನೋವು, ಆಯಾಸವನ್ನೆಲ್ಲ ಮರೆತು, ನಿರಾಳತೆಯಿಂದ ನಿದ್ದೆಯ ಮಂಪರಿಗೆ ಜಾರಿಬಿಡುತ್ತಾಳೆ ಆಕೆ. ಪ್ರತಿ ತಾಯಿಯ ಅನುಭವವೂ ಇದೇ.

ಆದರೆ ಮಗು ಮನೆಯವರ ಕಲ್ಪನೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಇರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಅಂದುಕೊಂಡದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಚಿಕ್ಕದಿರಬಹುದು; ಕೆಂಪಗಿರಬಹುದು. ದೇಹ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ತಲೆ ದೊಡ್ಡದೆನಿಸಬಹುದು. ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ನೋಡಿದಾಗ, ಅದು ಕೆಲವೊಂದು ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ತೋರುವುದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು. ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನಡುಗಬಹುದು. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಗೊರಗೊರ ಸದ್ದು ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಗಾಬರಿ ಹುಟ್ಟಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಉಸಿರಾಟವನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಬಹುದು. ಆದರೆ, ಇವ್ಯಾವುವೂ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕವಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಭಯಪಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ.

ಹುಟ್ಟಿದ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮಗುವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ವಭಾವಗಳು ನಿಮಗೆ ಪರಿಚಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಅದರ ವಿಶಿಷ್ಟ ವೈಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ನೀವು ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಮಗುವಿನ ಸಂಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಬಹುತೇಕ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯುವುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯ. ಮಗುವನ್ನು ಸದಾ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುವುದು, ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವುದು, ಅದರೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುವುದು ಸಂಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿ.

ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಮಗುವಿನ ದೇಹ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಸಮಾನುಪಾತದಲ್ಲಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆಯು ದುಂಡಗಾಗಿ ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಂತೆ ತೋರಬಹುದು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ತಲೆಯ ಗಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದಿರಬಹುದು. ಕಾಲುಗಳು ಕೋಲಿನಂತೆ, ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಬಾಗಿಕೊಂಡಂತೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಈ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಆಗಷ್ಟೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ತಲೆ: ಆಗಷ್ಟೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನ ತಲೆ ದುಂಡಗಿರದಿದ್ದರೂ ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಎಷ್ಟೇ ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳಿಗೇನೂ ಹಾನಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿನ ಶರೀರದ ದೊಡ್ಡ ಭಾಗವಾಗಿರುವ ತಲೆಯು ಹೆರಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ದೇಹದಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊರಬರುವಂತೆ ರೂಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅಂದರೆ, ಜನನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಬೀಳದಂತೆ, ತಲೆಯ ಮೂಳೆಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಸರಿದು, ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಹೇಗಿದೆ ಸೃಷ್ಟಿ ವೈಚಿತ್ರ್ಯ?

ಹೀಗೆ ಮೂಳೆಗಳು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಸರಿಯುವುದರಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಮಗುವಿನ ತಲೆಯು ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಂತೆ ಕಾಣುವುದು ಸಹಜ. ಈ ಮೂಳೆಗಳು ಇರುವ ಪ್ರದೇಶ ಅಂದರೆ ಮಗುವಿನ ನೆತ್ತಿಯ ಭಾಗವೇ ನೆತ್ತಿಸುಳಿ. ಈ ಭಾಗವು ಬಹಳ ಮೆತ್ತಗಿದ್ದು, ಮೂಳೆಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಾಗುವವರೆಗೂ ಬೆಸೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ನೆತ್ತಿಸುಳಿ ಪ್ರದೇಶದ ಚರ್ಮವು ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪವಿದ್ದಂತೆ ತೋರಿದರೂ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಒತ್ತದಂತೆ ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ನೆತ್ತಿಸುಳಿಯನ್ನು ಆವರಿಸುವ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕೂದಲಿನ ಬಗ್ಗೆ ತೀರ ಕಾಳಜಿ ಅಗತ್ಯವಿರದಿದ್ದರೂ ಆ ಭಾಗದ ಚರ್ಮ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಎಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅಸಹಜವಾಗಿ ಸುರುಟಿಕೊಂಡಂತಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ.

ಇದಲ್ಲದೆ, ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಮಗುವಿನ ತಲೆಯ ಎರಡೂ ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿ ತು... ಊದಿಕೊಂಡಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಇದನ್ನು **ತಲೆರಕ್ತಗಂತಿ** ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹೆ... ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದುಂಟಾದ ಸ... ಒತ್ತಡವೇ ಈ ರಕ್ತಗಂತಿಗೆ ಕಾರಣ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳಿಗೇನ... ಹಾನಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲ... ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನಿಂತಾನೇ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣುಗಳು: ಹೆರಿಗೆಯ ಸಂದರ್ಭದ ಸಹಜ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವಾ... ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣುಗಳು ಊದಿಕೊಂಡೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಊತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಪಿಚ್ಚು ಬರುವುದು ಸಾಮಾ...ವಾದರೂ ಅದನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ಭಾವಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂ... ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಪಿಚ್ಚು ಗಣ್ಣಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ. ಇದ... ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಹಾಗೆ... ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ವೈದ್ಯರಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಯಾವು... ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದೂ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ವೈದ್... ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವೇ ಮುಖ್ಯ.

ಬಣ್ಣ: ಆಗತಾನೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣುಗ... ಕಡುಕಪ್ಪು ಅಥವಾ ಕಂದುಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತ... ಒಂದೊಂದು ಬಾರಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ನೀಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿದ್ದರ... ಬೆಳೆದಂತೆ ಅವು ಕಪ್ಪು ಅಥವಾ ಕಂದು ಬಣ್ಣವನ್ನು ಪಡೆ... ಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮೆಲನಿನ್ ಕೊರತೆಯಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆ... ಮೇಲೂ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣವೇ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ಚಲನೆ: ಆಗಷ್ಟೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂ... ಇರುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಗ, ಅದನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ತೆರೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಮಗುವನ್ನು ತ...ಯಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುವುದೇ ಅದು ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡು... ಸರಳ ಉಪಾಯ.

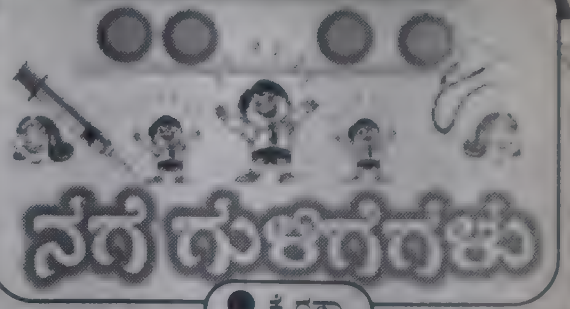
ಮೊದಮೊದಲು ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣಿನಂತೆ ತೋರಬಹುದ... ಇದು ಗಾಬರಿಗೊಳ್ಳುವ ಸಂಗತಿಯೇನಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ಮಗು ಇನ್ನಷ್ಟು ವಸ್ತುಗಳ... ದೃಷ್ಟಿಸಬೇಕು, ಕಣ್ಣಿನ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 1-2 ತಿಂಗಳಿನ... ಮಗು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸಲು ಕಲಿತಾಗ ಈ ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು ಮಾಯವಾಗಿರುತ್ತ... ಮೂರು ತಿಂಗಳ ನಂತರವೂ ಮಗು ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣನ್ನೇ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಆಗ ತ... ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಕಣ್ಣೀರು: ಆಗಷ್ಟೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ಅತ್ತಾಗ, ಕಣ್ಣೀರು ಬರುವುದಿ... ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣೀ... ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಲು 4ರಿಂದ 5 ತಿಂಗಳುಗಳು ಬೇಕು.

ಬಾಯಿ: ಬಾಯಿಯ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳಿದ್ದಂತೆ ಕಂಡುಬರುವುದುಂ... ಇದು ಮಗು ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಹೀರುವುದರ ಪರಿಣಾಮ. ಇದರಿಂದ ಯಾವು... ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಇದು ತನ್ನಿಂತಾನೇ ಗುಣಮುಖವಾಗುತ್ತ... ನಾಲಗೆಯು ಬಾಯಿಯ ತಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಂತೆ ತೋರಬಹುದಾದರ... ಇದು ಕೂಡ ಚಿಂತಿಸುವ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ಮಗುವಿನ ನಾಲಿಗೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ... ತುದಿಯಿಂದಲೇ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)





● ಕೆ.ರತ್ನಾ

ಉತ್ಪಾದನೆ

ಒಂದು ಸಲ ಗುರುಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಪಾಠ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗೊತ್ತಾಗಲೆಂದು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ನೀಡುತ್ತ "ನೀವು ಒಂದು ಸಲ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮಕ್ಕಳು ಜನಿಸಿರುತ್ತವೆ?" ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಆಗ ಓರ್ವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಬೆಂಚ್ ಮೇಲೆ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಜೋರು-ಜೋರಾಗಿ ಉಸಿರಾಡತೊಡಗಿದ. ಗುರುಗಳು ಗಾಬರಿಯಾಗಿ "ಏ ಸಂದೀಪ್, ಹಾಗೇಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆ? ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು.

"ಸರ್, ಚೀನಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಿರುವೆ" ಎಂದು ಸಂದೀಪ್ ಉತ್ತರಿಸಿದ.

ಮಕ್ಕಳಾರೂ ಇಲ್ಲ...

ಮನೆಮಾಲಿಕ ತನ್ನ ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಫಲಕ ನೇತು ಹಾಕಿದ್ದ. "ಮನೆ ಖಾಲಿ ಇದೆ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಂದಿರದವರು ಮಾತ್ರ ಭೇಟ್ಟಿಯಾಗಬಹುದು"

ಕೆಲ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಓರ್ವ ಬಾಲಕ ಮಾಲಿಕನನ್ನು ಭೇಟ್ಟಿಯಾಗಿ, "ನಮಗೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಈ ಮನೆ ಕೊಡಿ. ನನಗೆ ಮಕ್ಕಳಾರೂ ಇಲ್ಲ, ಕೇವಲ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಇದ್ದಾರೆ" ಎಂದ.

- - -***- - -

ಪಚನ

ಗ್ರಾಹಕ: "ಪಚನಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವ ಪುಸ್ತಕ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆಯೆ?"

ಪುಸ್ತಕ ಮಾರಾಟಗಾರ: "ಇಂದು ನೀವು "ರುಚಿ-ರುಚಿಯಾದ ಅಡುಗೆ" ತಯಾರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕ ಕೊಂಡುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ."

ಗ್ರಾಹಕ: "ಆ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ನಾನು ನಿನ್ನೆಯೇ ಕೊಂಡೊಯ್ದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂದು ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಿತ್ತು."

- - -***- - -

ಹೇಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ?

ಮದುವೆಯ 25ನೇ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವ ಸಮಾರಂಭ ಅದ್ಧೂರಿಯಾಗಿ ನಡೆದಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿ ಸೇರಿದವರನ್ನುದ್ದೇಶಿಸಿ ಪತ್ನಿ ಹೇಳತೊಡಗಿದಳು. "ನಿಮಗೆ ನನ್ನ ಮಾತು ಕೇಳಿ ಬಹುತೇಕ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು, ಆದರೆ ನನಗೆ ಈ 25 ವರ್ಷಗಳು ಹೇಗೆ ಕಳೆದುಹೋದವೆಂದೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ."

ಈ ಮಾತಿಗೆ ಪತಿಯು ತಕ್ಷಣವೇ ಉತ್ತರ ನೀಡುತ್ತ, "ವರ್ಷಗಳು ಸಂದುಹೋದದ್ದು ಕೈದಿಗೆ ತಾನೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ! ಜೈಲರ್‌ಗೆ ಹೇಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ?

ರಾಜೀನಾಮೆ

ಒಂದು ಸಲ ಓರ್ವ ರಾಜಕೀಯ ಮುಖಂಡ ತೀವ್ರ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೀಡಾದ. ವೈದ್ಯರು ಅವನನ್ನು ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ತಪಾಸಿಸಿದರು. ಮುಖಂಡ ತನಗಾದ ರೋಗದ ಕುರಿತಂತೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವರದಿ ಬೇಡುತ್ತಾ "ವೈದ್ಯ ಮಹಾಶಯರೆ, ನನಗಾದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನನ್ನದೇ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದರೆ ಅನುಕೂಲ" ಎಂದ.

ವೈದ್ಯರು ವಿವರಿಸತೊಡಗಿದರು – "ಕರುಳುಗಳ ಮೋಸತನದಿಂದಾಗಿ ಮಲ ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರದೆ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಸೂಚನೆ ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ಪುಪ್ಪುಸ ಸುಳ್ಳು ಆಶ್ವಾಸನೆ ನೀಡುತ್ತಿದೆ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ಶೀಘ್ರವೇ ರಾಜೀನಾಮೆ ನೀಡಲಿದೆ..."

10 x 2

ಓರ್ವ ಗಣಿತಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞನಿಗೆ ಅವರ ಪತ್ನಿ "ಏನ್ರಿ, ನಮ್ಮ ಮಗಳಿಗೀಗ ಹದಿನೇಳು. ಓರ್ವ 20 ವರ್ಷದ ಒಳ್ಳೆಯ ಹುಡುಗನನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಮದುವೆ ಮಾಡಬೇಕ್ರಿ..." ಎಂದಳು.

ಕೆಲ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಶೋಧ ಮುಂದುವರಿಸಿ ನಿರಾಶರಾದ ಗಣಿತಜ್ಞ ಪತ್ನಿಗೆ ಹೇಳಿದ –"ನೋಡು, 20 ವರ್ಷದವನಂತೂ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ, ನೀನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ ಹತ್ತತ್ತರ ಇಬ್ಬರು ಹುಡುಗರೊಂದಿಗೆ ನಿಶ್ಚಿತಾರ್ಥ ಮಾಡೋಣ, ಏನಂತಿ?"



ವಿವರಣೆ

ಓರ್ವ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ವೀಕ್ಷಕ ವಿವರಣೆಕಾರ ಒಂದು ಸಲ ಸ್ವಯಂ ಕಾರು ಚಲಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಆಕಸ್ಮಿಕವೆಂಬಂತೆ ಕಾರು ಸ್ಕೂಟರ್‌ಗೆ ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆಯಿತು. ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಹಾಜರಾದ ವೀಕ್ಷಕ ವಿವರಣೆಗಾರ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿಕೆ ನೀಡಿದ, "ನಾನಂತೂ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಲೈನ್ ಮೇಲೆಯೇ ಇದ್ದೆ. ಸ್ಕೂಟರ್ ಆಫ್‌ಸೈಡ್‌ನಿಂದ ಒಳಗೆ ನುಗ್ಗಿ ಬಂತು. ಮೀಡಿಯಂನಿಂದ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಇವರ ಸ್ಕೂಟರ್ ನನ್ನ ಕಾರಿನ ಮಿಡಲ್‌ಗೆ ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆಯಿತು ಹಾಗೂ ಇವರು ಎಲ್‌ಬಿಡಬ್ಲ್ಯೂ ಆದರು. ಈಗ ಈ ದುರ್ಘಟನೆಯ ಬಗೆಗೆ ನನ್ನ ವಕೀಲರಿಂದ ಸ್ಪೆಶಲ್ ಕಮೆಂಟ್ಸ್..."

- - -***- - -

....ಮಾರಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ

ದೂರದ ಊರಿನಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಆಟೋದವನನ್ನು ಕರೆದು "ಏನಪ್ಪಾ, ವಿಧಾನಸೌಧಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ತೊಗೊಳ್ತೀಯ..." ಎಂದು ಕೇಳಿದ.

"ಕ್ಷಮಿಸಿ ಯಜಮಾನರೆ, ನಾನು ವಿಧಾನಸೌಧ ಮಾರಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ...."



ಜೋಕೆ! ಅಂತ ಹೇಳಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ನಾವು ಹೆದರುತ್ತೀವೇನಯ್ಯ... ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಸ್ಫೋಟ ಮಾಡ್ತಾನೇ ಬಂದಿದ್ದೀವಲ್ಲ!

ಯುಗಾದಿ ಬಂತು! ಬೇವು ತಂತು!

ಬೇವಿನ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಧರ್ಮಗಳು

ಬೇವು ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಒಂದು ಭಾಗ. ಬೇವಿನ ಮರದ ಕೆಳಗೆ ಮಲಗುವವರು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಒಂದು ಗಾದೆಯೇ ಇದೆ. ಶತ ಶತಮಾನಗಳಿಂದಲೂ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳು, ಕಾಂಡ, ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳು ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಔಷಧವಾಗಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಬೇವು ''ಮೆಲಿಯೆಸಿ'' ಎಂಬ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ. ಬಹುದೊಡ್ಡ ಮರವಾಗಿ ನಿತ್ಯಹರಿದ್ವರ್ಣ ಸಸ್ಯವಾಗಿರುವ ಬೇವಿನ ಗಿಡ 12- 18 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರದವರೆಗೆ ಮತ್ತು ಸುಮಾರು 1.8ರಿಂದ 2.4 ಮೀಟರದಷ್ಟು ಸುತ್ತಳತೆವರೆಗೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಬೇವಿನ ಉಗಮಸ್ಥಾನ ಭಾರತವೇ ಆಗಿದ್ದು, ಇಲ್ಲಿಂದ ಅದು ಏಶಿಯಾ ಮತ್ತು ಆಫ್ರಿಕಾ ಖಂಡದ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಹಬ್ಬಿದೆ. ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ 'ನಿಂಬ' ಮತ್ತು 'ಅರಿಷ್ಟ' ಎಂಬ ಶಬ್ದಗಳು ಬೇವಿನ ಉಗಮಸ್ಥಾನವು ಭಾರತವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತದಲ್ಲದೇ ಬೇವು ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ಉಪಯೋಗದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಬೇವು ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿತ್ತು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಕ್ರಿ.ಪೂ. 4ನೇ ಶತಮಾನದ ಕೌಟಿಲ್ಯನ ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರವೇ ಸಾಕ್ಷಿ. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯನಾದ ಸುಶ್ರುತ (ಕ್ರಿ.ಶ. 1000) ಬೇವಿನ ಮರದ ಹಲವಾರು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದುದು ಸಹ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬೇವು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಪ್ರಖ್ಯಾತಿ ಹೊಂದಿದೆ. ಬೇವಿನ ಮರದ ಹಣ್ಣು, ಬೀಜ, ಎಣ್ಣೆ, ಎಲೆ, ಬೇರು, ತೊಗಟೆಗಳ ಅನೇಕ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಪುರಾತತ್ವ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಲೇಖನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನೀತಿಕ್ಷಯ ನಿವಾರಕ (ನಂಜನ್ನು ತಡೆಯುವ ಎಂಟಿಸೆಪ್ಟಿಕ್) ವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ. ಬೇವನ್ನು ಚರ್ಮ ರೋಗ, ಹುಣ್ಣು ರೋಗದ ಗಾಯಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬೇವಿನ ಎಲೆ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುರು, ಬಕ್ಕೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಬಳಸುವುದುಂಟು. ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯು ಚರ್ಮರೋಗಗಳಾದ ಗಂಡಮಾಲೆ, ಜಡ ಹುಣ್ಣುಗಳು, ಹುಳಕಡ್ಡಿ, ಗಜಕರ್ಣಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವರು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಉರಿಬಾವು, ಉದ್ರೇಕ ನಿವಾರಕವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಬೇವು ಹಲವು ಬಗೆಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶಿಲೀಂಧ್ರ ನಾಶಕ, ಏಕಾಣುಜೀವಿ ನಿರೋಧಕ, ವೈರಸ್ ನಿರೋಧಕ, ಚರ್ಮರೋಗ ಕೀಟಗಳ ನಿವಾರಕದಂತಹ ಶುಶ್ರೂಷೆಯಲ್ಲಿ, ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರ ಹಾಗೂ ನೋವು ನಿವಾರಕ, ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಪಶು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಔಷಧ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ.

ಡಾ॥ ಎಸ್.ಬಿ. ದೇವರನಾವದಗಿ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಬೇವು ಹಲವು ಬಗೆಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶಿಲೀಂಧ್ರನಾಶಕ ಏಕಾಣುಜೀವಿ ನಿರೋಧಕ, ವೈರಸ್ ನಿರೋಧಕ, ಚರ್ಮರೋಗ ಕೀಟಗಳ ನಿವಾರಕದಂತಹ ಶುಶ್ರೂಷೆಯಲ್ಲಿ, ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರ ಹಾಗೂ ನೋವು ನಿವಾರಕ, ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಪಶು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಔಷ[ಧ] ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ.

ಬೇವು: ಔಷಧೀಯ ಉಪಯೋಗಗಳು:

1. ಬೇವಿನ ತೊಗಟೆ: ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಕ[...] ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ, ಜ್ವರ ನಿವಾರಕ, ನೋವು ನಿವಾ[...] ಮತ್ತು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿ[...] ಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ನೀರಡಿಕೆ, ವಾಂತಿ ಬೇ[...] ಕರುಳು ಹುಣ್ಣು ಮತ್ತು ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಬೇವಿ[ನ] ತೊಗಟೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧಿ.

2. ಬೇವಿನ ಎಲೆ: ಬೇವಿನ ಎಲೆ ನಂಜು ನಿವಾ[...] ತಲೆನೋವು, ಕಿವಿನೋವು, ಮೊಡವೆ, ಕಾಮಾ[...] ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿ, ಮಧುಮೇಹ, ಜಂತುಬಾ[...] ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಹಾರ.

3. ಬೇವಿನ ಹಣ್ಣು: ಬೇವಿನ ಹಣ್ಣು ಒಳ್ಳೆ[...] ಜುಲಾಬು (ಲೆನೇಟಿಸ್) ಔಷಧಿಯಂ[...] ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಬೇವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಜಂ[...] ನಿವಾರಕ, ಮೂತ್ರದೋಷ ಮತ್ತು ಮು[...] ವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾ[...]

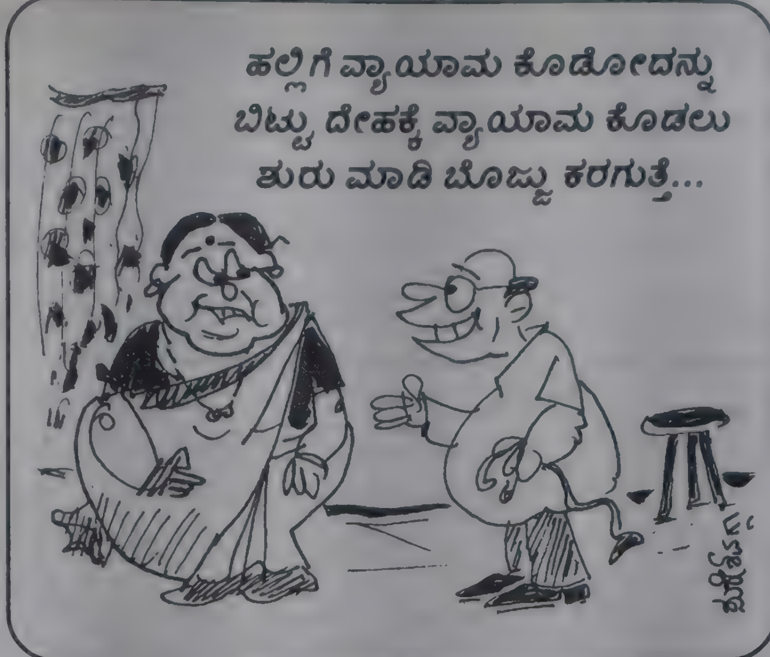
4. ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ: ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯ[...] ಕ್ಷಯರೋಗ, ಕುಷ್ಟರೋಗ, ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿ ಹಾ[...] ಕೇಶವರ್ಧಕ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಇದಲ್ಲದೇ ಬೇವಿನ ಹೂವು, ಅಂಟು, ತೊ[...] ಮುಂತಾದ ಭಾಗಗಳೂ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ[...] ಹೊಂದಿವೆ. ಬೇವಿನ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಹಳ್ಳಿಗ[...] ಹಲ್ಲುಜ್ಜಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ[...] ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಧಾನ್ಯ ವ[...]

ಜೈಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಡುವಾಗ ಉಂಟಾಗ ುವುದಾದ ಕೀಟಬಾಧೆ ನಿವಾರಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸು ರೆ. ಬೇವಿನ ಎಲೆಯ ಹೊಗೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಬಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೇವು ಬಹುಪಯೋಗಿ ಗುಣಧರ್ಮದಿಂದ ವಾಣಿಜ್ಯ ಹತ್ವವನ್ನು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಲೀಂಧ್ರ, ನಾಶಕ: ಮಾನವ ದೇಹಕ್ಕೆಂಟಿ ಕೊಂಡಿರುವ ಕೆಲವು ಶಿಲೀಂಧ್ರಕಗಳ (ಪೆಂಜಿಸೈಡ) ಶಕ್ಕಾಗಿ ಬೇವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಉಪ ಯೋಗಿಸುವರು. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಕೂದಲು, ರ್ಮ, ಉಗುರುಗಳಿಗೆ ತಗಲುವ ಟಿಕ್ರೋಪೈಟಾನ್ ಅಥ್ಲೇಟ್-ಫೂಟ್) ಶಿಲೀಂಧ್ರಕವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸ ಬಹುದು. ಹಾಗೂ ಪಾದದ ಚರ್ಮ, ಉಗುರು ಳನ್ನು ಮುತ್ತುವ ಎಪದರ್ಮಾಪೈಟಾನ್ ಎಂಬ ಶಿಲೀಂಧ್ರವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು, ಅಲ್ಲದೇ ಕರಳು, ಶ್ವಸನಾಳ, ಪುಪ್ಪುಸ, ನಯವಾದ ಚರ್ಮಗಳಿಗೆ ರೋಗವುನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಮೈಕ್ರೊಸ್ಪೊರ್, ಟ್ರಿಕೊಸ್ಪೊರಾನ್, ಐಯೋಟ್ರೈಕಲ್, ಕ್ಯಾಂಡಿಡಾ ಶಿಲೀಂಧ್ರಕಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಲು ಬೇವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವರು.

ಏಕಾಣುಜೀವಿ ನಿರೋಧಕ: ಹಲವು ರೋಗ ಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿಲು ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯು ಉಪಯೋಗ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಟಾಪೈಲೊಕೊಕಸ್ ಅರಿಯಸ್ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವು ಆಹಾರವನ್ನು ವಿಷಪೂರಿತ ಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೇ ದೇಹದೊಳಗಡೆ ಕುರು ಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು, ಮೈಮೇಲೆ ಬೊಕ್ಕೆ, ಹುಣ್ಣು ಆಗುವುದು, ಉದರದ ಉರಿಯೂತ (ಪೆರಿಟೋನಿಸ್) ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಊತ (ಸಿಸ್ಟಸ್) ಮೆದುಳು ಬಳ್ಳಿಯ ಪೊರೆಗಳ ಉರಿಯೂತ (ಮೆನೆಂಜೈಟಿಸ್) ಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಇದರ ಹತೋಟಿಗಾಗಿ ಪೆನ್ಸಿಲಿನ್ ಅಥವಾ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ನಿರೋಧಕಗಳು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾಗಿವೆ. ಆ ಏಕಾಣುಜೀವಿಯ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ನಾಶಕ್ಕೆ ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ ಉಪಯೋಗ ಬಹುಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯ ಏಕಾಣುಜೀವಿಯಾದ ಸಾಲ್ಮೊನೆಲ್ಲಾ ಟೈಪೆಸಾ ಇದು ವಿಷಮುಜ್ವರ (ಟೈಪೋಯಿಡ್) ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ವಿಷಪೂರಿತ ಗೊಳಿಸುವ, ಕರುಳಿನ ಉರಿಬಾವು ತರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರ ಹತೋಟಿಗೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ನಿರೋಧಕಗಳು (ಅಂಟಿಬಾಯೋಟಿಕ್ಸ್) ಪರಿಣಾಮ ಕಾರಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬೇವು ಪರಿಣಾಮ ಕಾರಕರವೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.



ವೈರಸ್ ನಿರೋಧಕ:

ಧರ್ಮ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಕವಾಗಿ ಬೇವಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ಉಜ್ಜ ತಯಾರಿಸಿದ ಕನಕವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಾದ ಸಿಡುಬು, ಮೈಲಿ, ನರವಲಿ (ನರೋಲಿ) ಗಳಿಗೆ ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗುವುದು. ಚರ್ಮರೋಗ ಹಾಗೂ ಕೀಟಗಳ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಬೇವು ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ ಕೀಟ ನಾಶಕ ಗುಣ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ನೊಣದ ಮರಿಹುಳು ಹಾಗೂ ಹೇನುಗಳ ನಾಶಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ದಂತ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ: ಭಾರತ ಹಾಗೂ ಆಫ್ರಿಕಾದ ಬಹು ಜನರು ಬೇವಿನ ಮರದ ಸಣ್ಣ ಟೊಂಗೆಗಳನ್ನು ಹಲ್ಲು ತಿಕ್ಕಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದಂತ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಗುಣವು ಈ ಬೇವಿನಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ದಂತವೈದ್ಯರು ಧೃಡಪಡಿಸಿ ದ್ದಾರೆ. ಬೇವಿನ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಹಲ್ಲಿನ ಮುಲಾಮು ಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಲ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿ ಬಳಸುವರು.

ಮಲೇರಿಯಾ ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ: ಭಾರತೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರು ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಈ ಬೇವಿನ ಮರದ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬಳಸಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ, ನೈಜೇರಿಯಾ ಹಾಗೂ ಹೈತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಮಲೇರಿಯಾ ಉಪಶಮನಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈಗಿನ ಸಂಶೋಧನೆ ಯಿಂದಾಗಿ ಬೇವಿನ ಎಲೆ ಹಾಗೂ ಬೀಜದಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಜಿಡುನಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ಮಲೇರಿಯಾ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಜ್ವರ ಹಾಗೂ ನೋವು ನಿವಾರಕದಲ್ಲಿ: ಬೇವು ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯ ನೋವು-ಜ್ವರ ಹಾಗೂ ಉರಿಬಾವು ನಿವಾರಕ ವಸ್ತು ವಾಗಿದೆ. ಈಗಾಗಲೇ, ಕೆಲವು ಉರಿಬಾವು ಬೇವಿನ ರಾಸಾ ಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಕ್ಕನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ: ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯು ವೀರ್ಯ ಧ್ವಂಶಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯಮಾಡು ವುದು. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿ ಸಲ್ಪಡುವುದು. ಬೇವಿನ ಎಲೆ ಯಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿದ ವಸ್ತು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪುರುಷ ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೆರನಾದ ನಪುಂಸಕತ್ವ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಪಶು ವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲಿ: ಬೇವಿನ ಉತ್ಪನ್ನ ಕಾರಕಗಳು ದನಕರುಗಳಿಗೆ ತಗುಲುವ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಯಾಗಿವೆ. ಮ್ಯಾಗೊಟ್ಸ್, ಹಾರ್ನಪ್ಲ್ಯಜ್, ಬ್ಲೋಪ್ಯಾಜ್ ಇವುಗಳು ತರಬಹುದಾದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಅಜಾಡಿರಕ್ಟಿನ್ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಹೀಗೆ ಬೇವು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಔಷಧೀಯ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಬೇವಿನ ಮರವನ್ನು ಹಳ್ಳಿಯ ವೈದ್ಯಶಾಲೆ ಎಂದೇ ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಬರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೇವು ಆಧಾರಿತ ಔಷಧಗಳು ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವಹಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. •

ವಿಳಾಸ: ಸಹ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು (ಕೃಷಿ ಅರಣ್ಯ),
ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ, ವಿಜಾಪುರ.

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ

ಹಿರಿಯರು ಹೇಳ್ತಾರೆ
ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಸಕಾರಾತ್ಮತೆ
ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳೆಂದು
ಆದರೆ
ರಕ್ತದ ವರದಿ
'ಪಾಸಿಟಿವ್' ಬಂದಾಗ
ಮಾತ್ರ ಮುಖ
ಸಿಂಡರಿಸುವದೇಕೆ? • ಚಿರಂತನ

ಜೀವನಾಡಿಯ ಹಳೆಯ ಸಂಚಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಹುಡುಕಾಟವೇ?

ಜೀವನಾಡಿಯ ಹಳೆಯ ಸಂಚಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ-ಇಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಈಗ ಸಿಹಿ ಸುದ್ದಿ. ೨೦೦೧ರ ಸಾಲಿನ ಯಾವುದೇ ತಿಂಗಳಿನ ಸಂಚಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀವೀಗ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಬಾಗಿಲಿಗೆ ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಅದೂ ಮೂಲ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ! ಅಂಚೆವೆಚ್ಚ ನೀಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ!!

ಹಳೆಯ ಸಂಚಿಕೆಗಳು - ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಅಮೂಲ್ಯ ಮಾಹಿತಿ

ಜನವರಿ-2001
* ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯೊಂದಿಗೆ
* ಫೋಬಿಯಾದ ನಿಗೂಢ ಜಗತ್ತು
* ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ
* ಜೀರ್ಣಮಂಡಲದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಫೆಬ್ರವರಿ-2001
* ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಕೀಟಖಾದ್ಯ
* ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯೊಂದಿಗೆ....
* ನಮಗೆ ಕೊಬ್ಬು ಬೇಕೆ?
* ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್: ರೋಗ-ಬಹುಬೇಗ

ಮಾರ್ಚ್-2001
* ಪುರುಷತ್ವದ ಸಾರ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್
* ಕ್ಯಾನ್ಸರ್: ಬೆಚ್ಚಬೇಡಿ - ಎದುರಿಸಿ ಗೆಲ್ಲಿ
* ಮಧುಮೇಹ: 12 ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳು
* ಕ್ಷೌರಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ

ಏಪ್ರಿಲ್-2001
* ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಏಕೆ?
* ನವಜಾತ ಶಿಶು: ಕೆಲ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳು
* ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
* ಕೆಮ್ಮು-ಕಫ

ಮೇ-2001
* ದೇಹ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಹೇಗೆ?
* ಯಾವ ರೋಗಿ-ಯಾವ ಜ್ಯೂಸ್?
* ಪುರುಷತ್ವ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದ್ಹೇಗೆ?
* ಕಾಮಾಲೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು!

ಜೂನ್-2001
* ಮುಟ್ಟು-ಲೇಖನಮಾಲೆ ಆರಂಭ
* ಮೂರ್ಛೆರೋಗ
* ಬಂಜೆತನ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು
* ಹದಿಹರೆಯ: ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ಜುಲೈ-2001
* ಬೊಜ್ಜು: ಕರಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?
* ಅಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆ
* ಕೆಮ್ಮು-ದಮ್ಮು
* ಸುರಕ್ಷಿತ ಮಾತೃತ್ವ

ಆಗಸ್ಟ್-2001
ಈ ಸಂಚಿಕೆ
ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್-2001
* ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು * ಗಂಡಿಗೆ ವಕ್ಕರಿಸಿದ ಹೆಣ್ಮೊಲೆ
* ಬಿಳಿಸೆರಗು
* ತ್ವಚೆ: 17 ಭ್ರಮೆಗಳು
* ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ ಪೋಷಣೆ

ಅಕ್ಟೋಬರ್-2001
* ರೇಬಿಸ್ * ಕೃತಕ ಕೀಲು ಜೋಡಣೆ
* ಪರಾವಲಂಬಿಗಳು
* ಋತುಚಕ್ರದ ಅಸಮರ್ಪಕತೆ
* ಕೈಯಲ್ಲಿ ಏನೇನಿದೆ?

ನವೆಂಬರ್-2001
* ಔಷಧಿ: ಹೇಗಿಡಬೇಕು?
* ರಾಗದಿಂದ ರೋಗ ದೂರ
* ನೋವು ನೂರೆಂಟು: ಪರಿಹಾರ
* ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಪೂರಕ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳು

ಡಿಸೆಂಬರ್-2001
* ನಮಗೇಕೆ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ?
* ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಮುಂಚಿನ ಬವಣೆ
* ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
* ಭ್ರಮೆಯೇ ನಿಜವೆಂದುಕೊಂಡರೆ...

ಜನವರಿ-2002
* ಶಾಕ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್
* ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆ
* ಬಿಳಿಸೆರಗು
* ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಫೆಬ್ರವರಿ-(ಬೆಲೆ ರೂ.12)
* ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಸಿಯುವುದೇಕೆ?
* ಮಧುಮೇಹ 9 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು
* ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್
* ತಲೆನೋವು-ಕಿರುಪುಸ್ತಿಕೆ

ಮಾರ್ಚ್-2001
* ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಮೊದಲು-ನಂತರ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?
* ಸ್ವಪ್ನ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ * ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ
* ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ?

ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ-ಸಂಚಿಕೆಗೆ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗ : ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ

ಜೀವನಾಡಿ ಈಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಕನ್ನಡಿಗರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಗಾತಿ

ಮೇಲ್ಕಂಡ ಸಂಚಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಯಾವ-ಯಾವ ಸಂಚಿಕೆಗಳು ಬೇಕೋ ಅವಕ್ಕೆ ತಲಾ ೧೦ ರೂ.ನಂತೆ ಹಣ ಸಂದಾಯ ಮಾಡಿ. ಡಿ.ಡಿ. ಕಳಿಸುವವರು **ದಿಕ್ಸೂಚಿ (ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ) ಪ್ರೈ ಲಿ.** ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸಂದಾಯವಾಗುವಂತೆ ತೆಗೆಸಬೇಕು.

ಎಂ.ಓ.ಹಣವನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ರವಾನಿಸಿ.

ಜೀವನಾಡಿ, ನಂ. 122, ವೈ 3ನೆ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್ ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 10.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಸ್ಮಯಗಳು

ಡಾ॥ ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ
ಡಾ॥ ಪಿ.ಎ. ಜಯಪ್ರಕಾಶ

ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಸೊಂಟದ ಮನುಷ್ಯ

ಅಮೆರಿಕದ ವಾಲ್ಟರ್ ಹಡ್ಸನ್‌ನ ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆ 9 ಅಡಿ 11 ಅಂಗುಲದಷ್ಟಿತ್ತು. ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಣಾತನಾಗಿದ್ದ ವಾಲ್ಟರ್ ದಿನನಿತ್ಯ ಸುಮಾರು 40 ರಿಂದ 50 ಕೆ.ಜಿ., ಆಲೂ ಚಿಪ್ಸ್, ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಫಿಜ್ಜಾ ಹಾಗೂ ಅರ್ಧ ದೊಡ್ಡ ಕೇಕ್ ಹಾಗೂ 20-25 ಲೀಟರು ಕೋಕ್ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದ.

ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಪಾದಗಳ ಮಾನವ

ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಪಾದಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಗ್ಗಳಿಕೆ ಪೆನ್ಸಿಲ್ವೆನಿಯಾದ ಮೆಕ್‌ಗೋರಿಗೆ ಸಲ್ಲು ದೆ. 7 ಅಡಿ 6 ಅಂಗುಲ ಎತ್ತರವಿರುವ ಈ ಸಾಮಿಯ ಪಾದರಕ್ಷೆಯ ಅಳತೆ 28.5 !

ಈ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಕೆಲವೊಂದು ಕಂಪನಿ ಳು ತಮ್ಮ ಹೆಮ್ಮೆಗಾಗಿ ಆತನಿಗಾಗಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಉಚಿತವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ವನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕಾಲು ಚೀಲಗಳನ್ನು ಆತನ ತಾಯಿಯೇ ಹೆಣೆಯಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಗಾಧ ಅಳತೆಯ ಸಾಕ್ಸ್‌ಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಲಭ್ಯ.

ಸುದೀರ್ಘ ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನ

ನಾರ್ವೆಯ ಮೀನುಗಾರ ಜಾನ್ ಎಗಿಲ್ ರೆಫ್ಸ್‌ಡಾಲ್ ಕೊರೆಯುವ ಚಳಿಯಲ್ಲಿ, ಮಂಜು ಮುಸುಕಿದ ವಾತಾವರಣದ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರಿನ ಬಂಡೆಯ ಮೇಲೆ ಎಡವಿದಾಗ ತೀವ್ರತರದ ಹೃದಯಸ್ತಂಭನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ. ಸುಮಾರು 4 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಜಾನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಧಾವಿಸಿದಾಗ ಆತನ ಶರೀರದ ತಾಪಮಾನ 75^0F ! ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಗಿತಗೊಂಡಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅಚ್ಚರಿಯ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ - ಆತನನ್ನು ಕೃತಕ ಹೃದಯಶ್ವಾಸಕೋಶ ಯಂತ್ರ (Heart lung machine)ಕ್ಕೆ ಅಳವಡಿಸಿದಾಗ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗುಣಮುಖ ಹೊಂದಿದ.

ಮಾತ್ರೆ ಮಾನವ

ಓರ್ವ ಮಾನವ ತನ್ನ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದೆಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡುವಿರಾ?

ಜಿಂಬಾಬ್ವೆಯ ಕಿಲ್ನರ್ ಎಂಬಾತ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ 73 ಮಾತ್ರೆಗಳಂತೆ 1967ರಿಂದ 1988ರವರೆಗೆ ಸುಮಾರು 5,65,939 ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ 'ಮಾತ್ರೆ ಮಾನವ'ನೆಂದು ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿರುವನು. ಆತನು ಸೇವಿಸಿದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಒಂದರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಒಂದರಂತೆ ಸಾಲಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅದು 2 ಮೈಲಿ 186 ಅಂಗುಲಗಳಷ್ಟು ಉದ್ದವಾದೀತು.

ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಕೋಮಾವಸ್ಥೆ



ಫ್ಲೋರಿಡಾದ ಎಲೈನ್ ಎಸ್ಪೊಸಿಟೋ ತನ್ನ 6ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಗಾದ. ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ಅರಿವಳಿಕೆಯಿಂದ ಹೊರಬರದೇ ಹೋದ ಎಲೈನ್ ಆಗಸ್ಟ್ 6ರಂದು 1941ರಂದು ಕೋಮಾವಸ್ಥೆಗೆ ಜಾರಿದ. 37 ವರ್ಷ 111 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕೋಮಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದ ಎಲೈನ್ ನವೆಂಬರ್ 15, 1978ರಂದು ತನ್ನ 43ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಈ ಲೋಕಕ್ಕೆ ವಿದಾಯ ಹೇಳಿದ.

ಸುದೀರ್ಘ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ

ಲೋವಾ ದೇಶದ ಆಂಥಾನ್ ವಾಸಿ ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಆಸ್ಬರ್ನ್‌ಗೆ ಹಂದಿಯೊಂದನ್ನು ಛೇದಿಸುವ ಮುನ್ನ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಆರಂಭಗೊಂಡ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಸತತವಾಗಿ 68 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಎಡಬಿಡದೇ ಆತನನ್ನು ಪೀಡಿಸಿತು. 1922ರಲ್ಲಿ ಆರಂಭಗೊಂಡ ಈ ಉಪಟಳದಿಂದ ಆತ 1990ರ ಫೆಬ್ರುವರಿಯಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಿಪಡೆದ.

ವೈದ್ಯಲೋಕಕ್ಕೆ ಕೌತುಕವಾಗಿದ್ದ ಇವನು ತನ್ನ ಈ ಉಪದ್ರವದಿಂದ ಗುಣಹೊಂದಲು ಪರದಾಡಬೇಕಾಯಿತು. ಇದರ ನಡುವೆಯೂ ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಮಹಾಶಯ ಎರಡು ಬಾರಿ ವಿವಾಹಿತನಾಗಿ ಎಂಟು ಮಕ್ಕಳ ತಂದೆಯಾಗಿದ್ದ.

ಸುದೀರ್ಘ ಸೀನುವಿಕೆ

ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಪೆರ್‌ಫೋರ್ ವಾಸಿ ಎಸ್ ಡೋನಾ ಗ್ರಿಫಿತ್, 1981 ತನ್ನ 12ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ) ಜನವರಿ 13ರಿಂದ ಸೀನಲು ಆರಂಭಿಸಿ ಸತತವಾಗಿ 1983 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 16ರವರೆಗೆ ಅಂದರೆ ತನ್ನ ಜೀವಮಾನದ 32 ವಾರಗಳು 4 ದಿನಗಳನ್ನು ಸೀನುತ್ತಲೇ ಕಳೆದಳು. ಆಕೆಯ ಸೀನು ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರತರವಾಗಿತ್ತೆಂದರೇ, ಆಕೆ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಸುಮಾರು ದಶಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಮೀರಿ ಸೀನಿ ದಾಖಲೆ ಪುಸ್ತಕ ಸೇರುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದಳು.

ಅತಿ ಭಾರವಾದ ಮೆದುಳು

ಪ್ರಪಂಚದ ಅತೀ ಭಾರವಾದ ಮೆದುಳು 30 ವರ್ಷದ ಪುರುಷನೊಬ್ಬನದಾಗಿತ್ತು. 5 ಪೌಂಡ್ 1.1 ಅಂಶದಷ್ಟು ತೂಗಿದ ಅವನ ಮೆದುಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಡಾ॥ ಮ್ಯಾಂಡಿಖರ್ ಮತ್ತು ಕರೆನ್‌ಕೌರ್ನಿ, 1992ರಲ್ಲಿ ಸಿನ್‌ಸಿನಾಟಿ ನಗರದಲ್ಲಿ ಈ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಅನುಮೋದಿಸಿದರು.

ಅತ್ಯಧಿಕ ಮಕ್ಕಳ ಜನನ

ಒಂದೇ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅವಳಿ ಮತ್ತು ತ್ರಿವಳಿಗಳ ಜನನವಾಗುವುದು ಅಷ್ಟೇನೂ ಅಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಂದೇ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜನ್ಮನೀಡಿದ ಮಹಾತಾಯಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಂದಾದರೂ ಕೇಳಿರುವಿರಾ? ಏಪ್ರಿಲ್ 22, 1946ರಂದು ಬ್ರೆಜಿಲ್‌ನ ಬಕಾಕಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗಂಡು ಮತ್ತು ಎಂಟು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದ ಈ ತಾಯಿಯ ಸಾಧನೆ ಅಪ್ರತಿಮವಾದುದು.

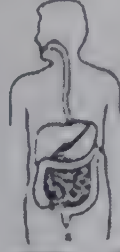
ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಪಡೆದವ

ಸ್ಕಾಟ್ಲೆಂಡಿನ ಗ್ಲಾಸ್ಗೋ ವಾಸಿ ಸ್ಯಾಮುಯ್ ಡೇವಿಡ್‌ಸನ್ ತನ್ನ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 78,900 ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ಒಂದು ದಾಖಲೆ ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಪಿತ್ತಕೋಶ

ಪ್ರಪಂಚದ ಅತಿ ದೊಡ್ಡದಾದ ಪಿತ್ತಕೋಶದ ತೂಕ 23 ಪೌಂಡುಗಳು ಅಂದರೆ ಸರಿಸುಮಾರು 11 ಕೆಜಿ ತೂಕ! ಇದನ್ನು 69 ವರ್ಷದ ವೃದ್ಧೆಯೊಬ್ಬರಿಂದ ಪ್ರೊ॥ ಬಿಮಲ್ ಸಿ. ಘೋಷ್ ಎಂಬ ಭಾರತೀಯ ಸಂಜಾತ ಶಸ್ತ್ರತಜ್ಞರು ಮೇರಿಲ್ಯಾಂಡಿನ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನೌಕಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಚ್ 15, 1989ರಂದು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿ ಹೊರತೆಗೆದರು. ಆ ಅಜ್ಜಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಳರೋಗಿಯಾಗಿ 10 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇದ್ದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖಳಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ವಿದಾಯ ಹೇಳಿದಳು.

ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು



ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ನಿರುಪಯುಕ್ತ ಅಂಗಗಳಿವೆ! ಅಂಥವುಗಳಲ್ಲೊಂದು— ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್! ಇಂಥ ನಿರುಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ ಕೂಡ, ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಆಗುವುದುಂಟು. ದಿಢೀರನೆ ಬಂದು ಅಮರಿಕೊಳ್ಳುವ 'ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಲೂಬಹುದು. 15ರಿಂದ 30 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಅಷ್ಟೇನೂ ಸಲೀಸಲ್ಲ. ಬಹುಪಾಲು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಎಂದೇ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಹುದಾದ ಸಂಭವವೇ ಜಾಸ್ತಿ...

♦ ಪೂರ್ಣಪ್ರಜ್ಞ

ಹುಳುವಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್ (Appendix) ತಿತ್ತಿ ಮೂರುವರೆ ಅಂಗುಲ ಉದ್ದವಿರುತ್ತದೆ. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಬಲಕ್ಕೆ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ-ಕರುಳು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು ಒಂದುಗೂಡುವ ಭಾಗದ ಕೆಳಗೆ ಇರುವುದೇ ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್.

ಮೊಲದಂತಹ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್ ಜೀರ್ಣಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕೆಲಸವೆನ್ನುವುದು ಏನೂ ಇರದು. ಬೇರೊಂದು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಇದು ಮನುಷ್ಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿರುಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ.

ಈ ನಿರುಪಯುಕ್ತ ಅಂಗವೂ ಆಗಾಗ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವುದುಂಟು. ಆ ರೋಗದ ಹೆಸರು **ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್**.

ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್ (Appendicitis)

ಯಾವುದಾದರೂ ಸೋಂಕಿನ ಕೀವು ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಾಗ; ಮಲದ ಗಟ್ಟಿಭಾಗವ್ಯಾವುದಾದರೂ ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸಿಗೆ ಅಡ್ಡ ಬಂದಾಗ ಅದು ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅವಕಾಶ ಉಂಟು.

ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆ:

ದಿಢೀರನೆ ಬಂದು ಅಮರಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್. ಇದಕ್ಕೆ ಅಕ್ಯೂಟ್ ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್ (Acute Appendicitis) ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇದು ಪುರುಷರಲ್ಲೇ ಕಂಡುಬರುವುದು ಜಾಸ್ತಿ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 15ರಿಂದ 30 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರಲ್ಲಿ ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷ ದಾಟಿದವರಲ್ಲಿ ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವ ವಿರಳ. ಏಕೆಂದರೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕ್ರಮೇಣ ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು: 4ರಿಂದ 48 ತಾಸುಗಳೊಳಗೆ ಈ ಲಕ್ಷ...ಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಹೊ...ಸುತ್ತಲೂ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊ... ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲೂ ನೋವು ಕಂಡುಬ...ಬಹುದು. 6ರಿಂದ 8 ತಾಸುಗಳೊಳಗೆ ಈ ನೋ... ಬಲ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗುತ್ತ...

- ಬಲಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ನೋವು ತುಂ... ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದು, ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗದೆ ಒಂದೇಸಮನೆ ತೊಂದ... ಕೊಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅದುಮಿದರೆ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ... ಮಿಸುಕಾಡಿದರೂ ನೋವು ಮತ್ತಷ್ಟು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೋವಿನಿಂದ ನಿ... ಕೂಡ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.
- ರೋಗಿ ಕಾಯಿಲೆಗ್ರಸ್ತನಾಗಿರುವಂತೆ ಭಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ವಾಂತಿಯಾಗಬಹುದ...
- ಏನೂ ತಿನ್ನಲಾಗಲಿ, ಕುಡಿಯಲಾಗಲಿ ಮನಸ್ಸಾಗದು.
- ಉಸಿರು ದುರ್ವಾಸನೆ ಬೀರತೊಡಗುತ್ತದೆ.
- ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ 102°F ವರೆಗೂ ಏರಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದು ಇನ... ಜಾಸ್ತಿ ಆಗಬಹುದು.

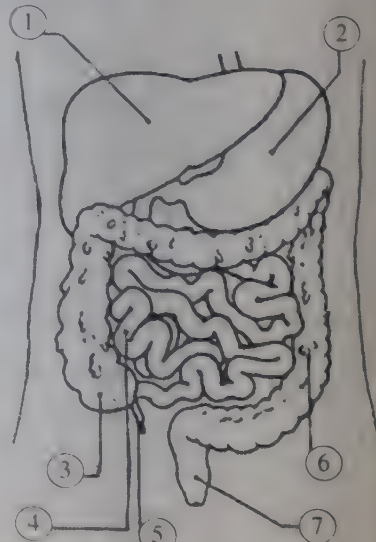
ಮನೆಮದ್ದು

- ರೋಗಿಗೆ ಅಲುಗಾಡದೆ ಮಲಗುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಬೇಕು.
- ತಿನ್ನಲು, ಕುಡಿಯಲು ಏನೂ ಕೊಡಬಾರದು.
- ಆಗಾಗ ನೀರಿನಿಂದ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ಉಗುಳುವ ಮೂಲಕ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವ...ಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬಹುದು.
- ನೋವು ಕಮ್ಮಿಯಾಗಲು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾ...ಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ಭೇದಿಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನೂ ಕೊಡಕೂಡದ... ಆ ಮಾತಿಗೆ ಬಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ಕೊಡಲೇಬಾರದು.

ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್ ಇರುವ ಸ್ಥಳ

ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಬಲಕ್ಕೆ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ತುದಿ (Caecum)ಯ ಹಿಂದೆ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣಕರುಳಿನ ತುದಿಯ (Ileum) ಮುಂದೆ ಇಲ್ಲವೆ ಹಿಂದಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.

1 ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ
2 ಜೀರ್ಣಕೋಶ
3 ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ತುದಿ
4 ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನತುದಿ
5 ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್
6 ದೊಡ್ಡಕರುಳು
7 ಗುದನಾಳ



ರನ್ನು ಯಾವಾಗ ಭೇಟಿಯಾಗಬೇಕು?

● ನೋವು ನಾಲ್ಕು ತಾಸುಗಳ ಕಾಲ ಎಡೆಬಿಡದೆ ಇದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನೋವು ೆ ಮುಂದುವರೆದು ರೋಗಿಗೆ ನಿದ್ದೆ ಬರದಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ.

ೀಗ ನಿರ್ಧಾರ ಬಲು ಕಷ್ಟ

● ಅದು ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್ ಹೌದೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ರಿಸುವುದು ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಅಷ್ಟು ಸಲೀಸೇನಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅತಿಸಾರ ಬೇನೆ, ಕರುಳು ಹುಣ್ಣು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು, ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಡಾಣು ತಿತ್ತಿ ಒಡೆಯುವುದು....ಇತ್ಯಾದಿ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಇಂಥ ಟ್ಟೆನೋವು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

● ಬಲ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕೆಳಭಾಗ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದರೂ, ಯೋಕಾರ್ಡಿಯಲ್ ಇನ್‌ಫ್ಯಾಕ್ಷನ್ (ಹೃದಯಾಘಾತ), ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಇಂಥ ಟ್ಟೆನೋವೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕ ಕೂಡ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ದು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಕುಯ್ದು ನೋಡಿ ಅದು ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಹಿಸುವುದೂ ಉಂಟು!

ಕಿರಿಗಳು

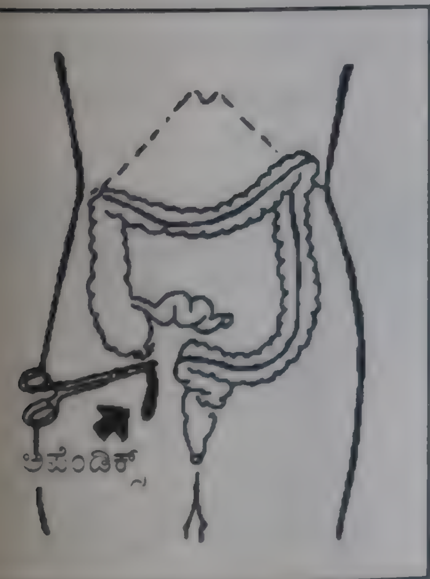
● ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್‌ಗೆ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್ ಡೆದು ಆ ಸೋಂಕು ಇಡೀ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಗೆ ಹರಡಿ, ಪೆರಿಟೋನಿಟಿಸ್ eritonitis) ಎನ್ನುವ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

● ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಈ ಸೋಂಕು ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಪ್ಟಿಕೇಮಿಯಾ (septicaemia) ಎನ್ನುವ ದುಃಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಲೂ ಹುದು. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ರೋಗಿ ಸಾಯುವುದುಂಟು.

ಕಿತ್ಸೆ

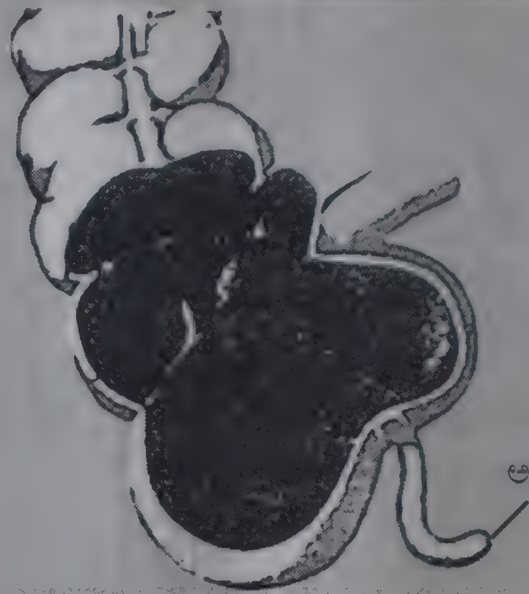
● ಈಗೇನೋ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಆಧುನಿಕ ಆ್ಯಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್ಸ್ ಲಭ್ಯ, ನಿಜ. ದರೆ ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ. ಆಪರೇಶನ್ ಾಡಿ ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್ ತೆಗೆದುಹಾಕಿಬಿಡುವುದೇ ಸರಿ.

● ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ 15ರಿಂದ 30 ನಿಮಿಷ ಸಾಕು. ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್ ತೀರ ತೊಡಕುತೊಡಕಾಗಿದ್ದರೆ [complicated] ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಸ್ತಿ ಸಮಯ ಹಿಡಿಯ ಬಹುದು.



● ಬೇರೆ ಕಿರಿಕಿರಿಗಳೇನೂ ಇರದಿದ್ದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಾರ ಇರಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಕಿರಿಕಿರಿಗಳಿದ್ದವೆಂದರೆ ಆಯಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಎರಡು ವಾರಗಳಿಂದ ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಇರಬೇಕಾ ಗುತ್ತದೆ.

ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್ ನೋವು: ಕೆಲವು ಕಿವಿಮಾತು



ಯಾರಾದರೂ ವಿಪರೀತ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಎಂದು ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ–

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ಅನ್ನಿಸಿದರೆ ಬಹುಶಃ ಅದು ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಆಗಿರಬಹುದು ಎಂದು ಅನುಮಾನಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ರೋಗಿಗೆ ವಾಕರಿಕೆ ಎನಿಸಿ, ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಜ್ವರವಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಹಾಸಿಗೆ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೋಯುತ್ತಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಐಸ್‌ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ನೋವು-ಬಾವು ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಕಮ್ಮಿಯಾಗಬಹುದು.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವಿಗೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ರೋಗಿಗೆ ತಿನ್ನಲು, ಕುಡಿಯಲು ಏನೂ ಕೊಡಬಾರದು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಏನಾದರೂ ತಿಂದರೆ ಅಥವಾ ಕುಡಿದರೆ ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್ ಬಿರಿಯುವ ಅವಕಾಶ ಇದೆ.

ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಸೂಚನೆ ಏನೆಂದರೆ–ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿರಲಿ, ರೋಗಿಗೆ ಭೇದಿ ಔಷಧಿ ಮಾತ್ರ ಕೊಡಲೇಬಾರದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ ಭೇದಿ ಔಷಧಿಯಿಂದಾಗಿ ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್ ಒಡೆಯುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಭೇದಿ ಔಷಧಿಗಳು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ನೋವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯ ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್ ಕೂಡ ಇದೆ. ಆಗಾಗ ಬಲ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೀರ ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಗಮನಾರ್ಹ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವುದು ಉಂಟು. ಇದು ಕೂಡ ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್ ಲಕ್ಷಣವೇ. ಇದಕ್ಕೆ ಕ್ರಾನಿಕ್ ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್ (chronic Appendicitis) ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇದಕ್ಕೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದೇ ಪರಿಹಾರ. ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದ ನಂತರ ನೋವಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತನ್ನಿಂತಾನೇ ತೊಲಗುತ್ತವೆ. ●

(ಮುಂದಿನ ಭಾಗ: ಹರ್ನಿಯಾ, ಹೈಡ್ರೋಸಿಲ್)

(16 ನೇ ಪುಟದಿಂದ) **ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಆಹಾರ...**

● ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಪುಷ್ಕಳವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸೊಪ್ಪು, ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಅಧಿಕ.

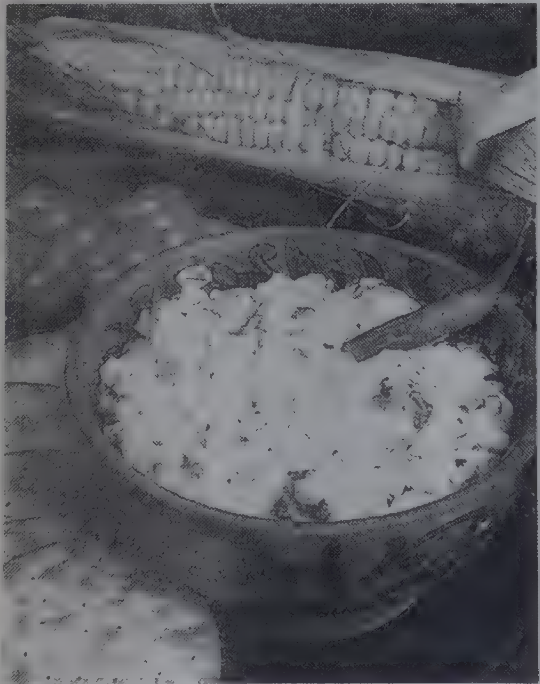
● ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಪುಂಡೀಪಲ್ಲೆ, ಗಜ್ಜರಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಬೆಂಡೇಕಾಯಿ, ಬೇಳೆ ಕಾಳು...ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಒಳಗೊಂಡಿರು ವಂಥವು. ರಕ್ತಕೊರತೆಯ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನವನ್ನೊಳ ಗೊಂಡಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ಸೂಕ್ತ.

● ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಸೇಬು, ಕಪ್ಪುದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಧಿ, ಅವರೆ, ಸೋಯಾ ಅವರೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಜೇನು, ಬಾದಾಮಿ...ಇವೆಲ್ಲದರಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೇರಳ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ.

● ಕೆಲವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಥವರು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದವುಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ'ಯುಕ್ತ ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲು, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ತುಸು ಕಮ್ಮಿ. ಏನು ತಿಂದರೂ ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗದು ಎಂದು ಗೊಣಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವರು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ-



● ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಾಜಾಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ರೊಟ್ಟಿ, ಕುಟ್ಟಿದ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂ ಗಡ್ಡೆ...ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಜಾಸ್ತಿ. ಹಾಗೆಯೆ, ತೊಗರಿ, ಕಡಲೆ, ಹೆಸರು, ಉದ್ದು...ಮುಂತಾದ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ; ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ಸಜ್ಜೆ...ಈ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚು.



ನಾರಿನಂಶವಿರುವ ತರಕಾರಿಗಳು: ಬಸಳೆಸೊಪ್ಪು, ಎಲೆಕೋಸು, ಹೀರೇಕಾಯಿ, ಬದನೇಕಾಯಿ;

ಹಣ್ಣುಗಳು: ಬಾಳೆ, ಮಾವು, ಸೀಬೆ, ಸೇಬು...

● ದಿನಾಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಶುಂಠಿ ಚಟ್ನಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಶುಂಠಿ ಅಜೀರ್ಣ, ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

● ಅಜಿವಾನ-ಉಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಪುಡಿ ಅಥವಾ ಅಜಿವಾನ ಮಿಶ್ರಿತ ನೀರು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯಕ.

● ಅರಿಶಿಣ ಕೂಡ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಗ್ಯಾಸ್ ನಿವಾರಿಸಿ ಜೀರ್ಣರಸ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

● ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ ಇದ್ದರೆ ಜೀರ್ಣಕೋಶ ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆ.

● ಊಟದ ನಂತರ ಸೋಂಪು ಜಗಿದು ಆ ರಸ ನುಂಗುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

● ಎಳೇ ವೀಳ್ಯದೆಲೆಗಳ ರಸ ಕೂಡ ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ...

ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಕಣ್ಣುಗಳು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರಲು ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಅವು:

● ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಅಂಶ. ಹಾಗಾಗಿ, ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ'ನ ಅಂಶ ಪುಷ್ಕಳವಾಗಿರುವಂತೆ ಗಮನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ.

. ಹಾಗೆಯೇ ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ' ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ'ಗಳು ಕೂಡ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯ ಅಂಶಗಳು. ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಕೊರತೆಯಾದರೆ ರೆಟಿನಾದಲ್ಲಿ ಸ್ರಾವ, ಕಾರ್ನಿಯಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊ ತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಒಡೆಯುತ್ತವೆ. ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ'ಯು ತಾಜಾಹಣ್ಣು-ನೆಲ್ಲಿ, ಸೀಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೂಸಂ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮುಂತಾದವನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಜ್ಜರಿ, ಪಪ್ಪಾ ಹಣ್ಣು ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸೇವಿಸಬೇಕಿರುವ ಇತರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಕುಟ್ಟಿದ ಅಕ್ಕಿ, ಅವರೆ, ವಟಾಣಿ, ನೆಲಗಡ ಬಾದಾಮಿ...

ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸೇವಿಸ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರ

ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗದ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿ ವವರು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಿರುವ ಕ್ರಮಗಳೆಂದರೆ:

● ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಕ ಮಾಡಬೇಕು.

● ಪ್ರೊಟೀನು ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿ ಇರ ಆಹಾರ, ಅಂದರೆ ಬೇಳೆ ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಕ ತಿಂದಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ವರ್ಜಿಸಬೇಕಾಗಿರ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಂದರೆ-ಮೊ ಉಪ್ಪು, ಸಾಸಿವೆ, ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ, ಮೆಣಸು, ಲವ ಏಲಕ್ಕಿ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಹಾಗೆಯೆ ಜಿ ಸಿಗರೇಟು, ಕಾಫಿ, ಚಹಾ, ಅಲ್ಕೋಹಾಲ್, ಹಾ ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ ಮುಂತಾದವನ್ನು ದೂರವಿಡುವುದುತ್ತ

ಇನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಆಹಾ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ, ಹಣ್ಣು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಜ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ ಬಾ ಕುದಿಸಿದ ನೀರು, ಜೇನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಗ್ಯಾಸ್‌ಟ್ರಬಲ್‌ನಿಂದ ನರಳುವವರು...

ಜಾಸ್ತಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಜೀರ್ಣಕೋ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು, ಹೊತ್ತ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದು...ಇಂಥದೆಲ್ಲದರಿಂದ ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ಈ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ನರಳುವವರು ಸಬೇಕಿರುವುದೇನೆಂದರೆ:

● ಇವರು ಕೋಲಾ ಪಾನೀಯ, ಸೋಡಾ ಥವನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಾಲಾಮ್ಲದಿಂದಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್ ಷ್ಟು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

● ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೀನ್ಸ್, ಅವರೆ, ವು ಬಗೆಯ ಕಾಳು, ಬೇಳೆ...ಇವೆಲ್ಲ ಗ್ಯಾಸ್ ಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಲು ಕಾರಣ. ಹಾಗಾಗಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ಮೆ ತಿಂದಷ್ಟೂ ಒಳಿತು. ಪೂರ್ತಿ ಬಿಟ್ಟರಂತೂ ್ನ ಒಳಿತು.

● ಸದಾ ಏನಾದರೊಂದನ್ನು ಮೆಲ್ಲುತ್ತಿರು ು ಕೆಲವರ ರೂಢಿ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಗ್ಯಾಸ್ ಲ್ ಮತ್ತಷ್ಟು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಥ ರೂಢಿ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

● ಚ್ಯೂಯಿಂಗ್‌ಗಮ್, ಅಡಿಕೆ, ಬೀಡಾ ಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮೆಲ್ಲುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಕೂಡ ್ಸ್ ಹೆಚ್ಚಲು ಕಾರಣ. ಬಿಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.

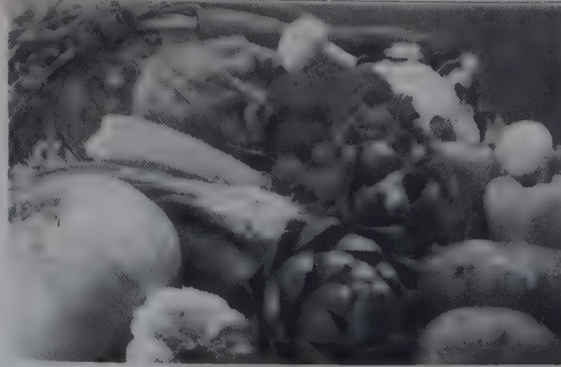
● ಚಹಾ-ಕಾಫಿ ಜಾಸ್ತಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಈ ಂದರೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚು ೊತ್ತು ಕುದಿಸಿದ ಚಹಾ ಕುಡಿಯುವುದು ಮತ್ತೂ ಕಿರಿಗೆ ಕಾರಣ.

● ಬಿಸ್ಕೀಟು, ಚಾಕ್ಲೆಟ್, ಪಾಪ್‌ಕಾರ್ನ್... ವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡಿ.

ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ

ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುವ ಕಿರಿಕಿರಿದಾಯಕ ರೋಗ ಳಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಲೆಯೂ ಒಂದು. ತುಸುವೇ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ೇರಿದರೂ, ಈ ರೋಗ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಲಿತೆಗೆದು ಂಡುಬಿಡಬಲ್ಲದು!

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ರ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಪಥ್ಯ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಈ ರೋಗ ಸ್ತರು ಕೇವಲ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅನ್ನವನ್ನಷ್ಟೇ ತಿನ್ನುವುದು ಡುಬರುತ್ತದೆ.



ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಅದೇನೂ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. **ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅನ್ನ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪಿತ್ಥ ಜನಕಾಂಗ ಹಾನಿಗೀಡಾಗಿ, ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಹಾಳಾಗುವ ಅವಕಾಶ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ.**

ಈ ರೋಗಿಗಳು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಿರುವ ಆಹಾರ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳಿವು:

● ಆಗಿಂದಾಗ ಎಳನೀರು, ಹಣ್ಣಿನರಸ, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ನೀರು ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

● ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಖಾರ ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡಬೇಕು.

● ಬೇಳೆ ಸಾರು, ತರಕಾರಿ ಸೇವಿಸಲಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ.

● ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

● ದಿನಕ್ಕೆ ಕೊನೇಪಕ್ಷ 15 ಗ್ಲಾಸ್‌ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

● ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಾಯಿಲೆ ಇಳಿಮುಖವಾಗುವವರೆಗೆ ದೂರವಿಟ್ಟದ್ದರೆ ಒಳಿತು.

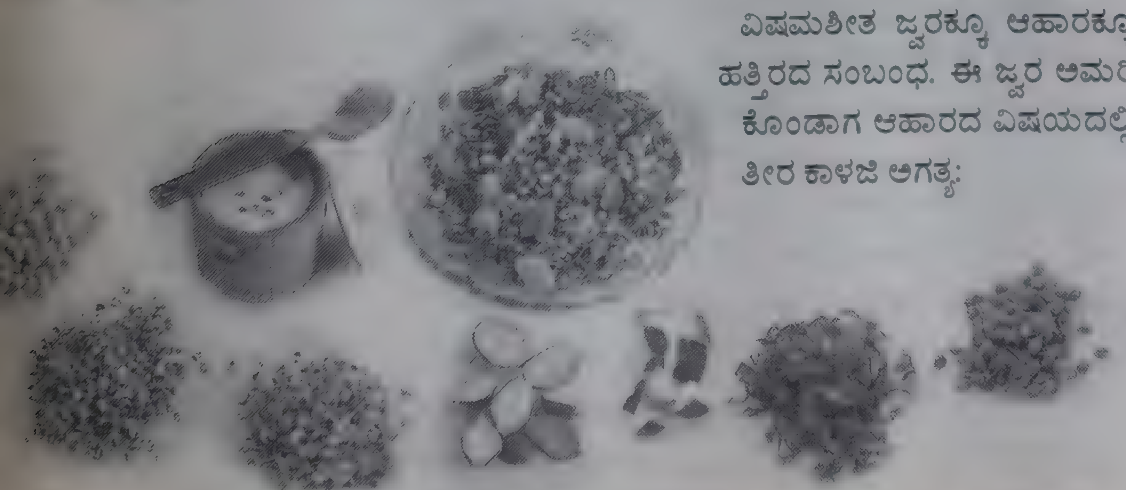
● ತುಪ್ಪ, ಕೆನೆ, ಕೇಕ್...ಊಹೂಂ. ಇವು ಕಾಮಾಲೆ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಸಲ್ಲ.

● ಕಿತ್ತಳೆರಸ, ಕಬ್ಬಿನಹಾಲು, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಸೇಬು, ಮೂಲಂಗಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು... ಇವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಏನೂ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ.

● ಆಗಾಗ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿದ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರದಿಂದ ನರಳುವವರು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಪಥ್ಯಕ್ರಮ

ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರಕ್ಕೂ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧ. ಈ ಜ್ವರ ಅಮರಿಕೊಂಡಾಗ ಆಹಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತೀರ ಕಾಳಜಿ ಅಗತ್ಯ:



● ಬಾರ್ಲಿ ಗಂಜಿ, ಗೋಧಿ ಅಥವಾ ಅಕ್ಕಿಗಂಜಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

● ಹಳೇಅಕ್ಕಿ ಹುರಿದು, ಮೆತ್ತಗೆ ಗಂಜಿಯ ರೀತಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

● ದಾಳಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೋಸಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಸೇಬು, ಸಪೋಟಾ...ಈ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು.

● ಶುಂಠಿ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯಬಹುದು.

● ಕರಬೂಜ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರದ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಲ್ಸರನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

● ಸೌತೇಬೀಜಗಳನ್ನು ಹುರಿದು, ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಿಸುವುದರಿಂದ ಕರಳುಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗದು.



● ಆದರೆ ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರದಿಂದ ನರಳುವವರು ಹೊಸ ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಅನ್ನ, ತಂಗಳನ್ನ, ತುಪ್ಪ, ಹುಣಸೇಹುಳಿ, ಮೀನು, ಮಸಾಲೆಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾಗೂ ಸೌತೇಕಾಯಿ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಕೂಲ್‌ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಮುಂತಾದವಂತೂ ಖಂಡಿತ ವರ್ಜ್ಯ.

ಕೀಲು ನೋವಿಗೆ

ಕೀಲುನೋವು, ಸಂಧಿವಾತಗಳಿಂದ ನರಳುವವರು ಅನೇಕ ಜನ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ **ಕೀಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೀಲುನೋವು, ಸಂಧಿವಾತ ಬರದಂತಿರಲು, ಒಂದು ವೇಳೆ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗಲು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ.**

● ಸಾಕಷ್ಟು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

● ಹಳೇ ಅಕ್ಕಿ, ಹಳೇ ಗೋಧಿ, ಹಳೇ ಉದ್ದು... ಇವು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

● ಹೀರೆಕಾಯಿ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೇಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿಪುಡಿ, ದಾಳಿಂಬೆ, ನೆಲ್ಲಿ... ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

● ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಜೇನು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಇನ್ನು ಕೀಲು ನೋವಿರುವವರು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕಾದವೆಂದರೆ:

ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

● ಕೆನೆ, ಗಿಣ್ಣು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಸಂಧಿವಾತದ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

● ಅಲಸಂದೆ, ತೊಗರಿ, ಹೆಸರು, ವಠಾಣಿ, ಬೆಲ್ಲದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಸಿಹಿತಿಂಡಿ; ಹುಳಿ, ಖಾರ, ವಗರಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸಂಧಿವಾತವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕಮ್ಮಿ ಇದ್ದಷ್ಟೂ ಒಳಿತು.

● ಮಾಂಸಾಹಾರ, ಮಸಾಲೆ, ಒಣಖಾರ, ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಕಾರಕ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ದೂರವಿಟ್ಟಿರಿ.

ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಬಂದವರು...

ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ತುತ್ತಾದವರು ಆಹಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ:

● ನುಗ್ಗೇಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೇಸೊಪ್ಪನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.

● ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಖರ್ಜೂರ, ಜಾಜಿಕಾಯಿ, ಜಾಪತ್ರೆ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ...ಇವು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರದೊಳಗೆ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

● ಹಳೇ ಅಕ್ಕಿ, ಹಳೇ ಗೋಧಿ ಸೇವನೆ ಸೂಕ್ತ.

● ಗೋಧಿ ರವೆಯ ಗಂಜಿ; ಬಾರ್ಲಿ-ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ ಗಂಜಿ ಉತ್ತಮ. ಹಾಗೆಯೆ ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರು ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯದು.

● ಹೀರೇಕಾಯಿ, ಸೋರೇಕಾಯಿ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಎಳೇಬದನೇಕಾಯಿ... ಮುಂತಾದವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಿಸಬಹುದು.

● ಆಕಳಹಾಲು, ಆಕಳಹಾಲಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಎಲ್ಲ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಉತ್ತಮ.

● ಹಳಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನಂತೂ ತಿನ್ನಲೇಬಾರದು. ಹಾಗೆಯೆ ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಐಸ್‌ವಾಟರ್, ಕೂಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್, ಗೆಡ್ಡೆತರಕಾರಿ...ಇವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಬಿಡಬೇಕು.

ನಿದ್ದೆಗೋಸ್ಕರ...

ನೀವು ನಂಬುತ್ತೀರೋ ಬಿಡುತ್ತೀರೋ-**ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ನಿದ್ದೆಗೂ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎನ್ನುವುದಂತೂ ವಾಸ್ತವ.** ಕೆಲ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಾಯಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಬಂದರೆ, ಕೆಲ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಿದ್ದೆಗೇಡಿತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ!

● ಚಹಾ, ಕಾಫಿ, ಸಿಹಿತಿಂಡಿ, ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥ, ಪಿಷ್ಟಪದಾರ್ಥ...ಇಂಥವೆಲ್ಲ ನಿದ್ದೆಗೇಡಿತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಇವುಗಳ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

● ಚಾಕ್ಲೆಟ್, ಕೋಲಾಪಾನೀಯ, ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದಾರ್ಥ, ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟ ಚಟ್ನಿ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಕೃತಕ ಬಣ್ಣ, ಜಾಸ್ತಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು...ಇವೆಲ್ಲ ನಿದ್ದೆಗೆ ಶತ್ರುಗಳು. ನೆನಪಿರಲಿ.

● ಹಣ್ಣು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳು, ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್... ಇವು ನಿದ್ದೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಕಿತ್ತಳೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಸೇಬು, ಚೆರ್‍ರಿ, ಅನಾನಸ್ ಇವೆಲ್ಲ ನಿದ್ದೆಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಅನುಕೂಲ ಮಾಡುವಂತಹ ಹಣ್ಣುಗಳು.

● ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಧಿ, ನೆಲಗಡಲೆ, ಕಡಲೆ ನಿದ್ದೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮ.



● **ಮಧ್ಯಾಹ್ನದೂಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನು ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದು, ರಾತ್ರಿ ಮಿತವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿ, ಫ್ರುಟ್ ಸಲಾಡ್ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಒಳ್ಳೇ ನಿದ್ದೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯ.**

● ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಬೇಳೆಕಾಳು, ಗೆಡ್ಡೆ-ಗೆಣಸು, ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥ/ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ತಿಂದರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇದ್ದವರು

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಿರುವ ಆಹಾರ ನಿಯಮಗಳಿವು:

● ಕಾಫಿ, ಚಹಾ, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ವರ್ಜ್ಯ

● ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ಮೆಣಸು, ಮೆಣಸಿನಕಾ ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ...ಇವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದೊಳ್ಳೆಯ

● ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಕ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಒಳಿತು. ಉಪ್ಪನ್ನಂತೂ ಪೂರ್ತಿ ಬಿ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

● **ಡಬ್ಬಿ ಆಹಾರ, ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್, ರೆಡಿ ಈಟ್ ಫುಡ್ಸ್...ಇವೆಲ್ಲ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್**

● ನಾರಿನಂಶ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವ ಆಹಾರ, ಸೊ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಇವೆಲ್ಲ...ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರು ರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

● ಬೀನ್ಸ್, ಅವರೆ, ಹೀರೆಕಾಯಿ, ಸ ಕಾಯಿ, ಬೆಂಡೇಕಾಯಿ, ಸೇಬು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇ ದಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಅಂದಹಾಗೆ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತಿನ್ನುವ ಪದಾ ಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊ ಉತ್ತಮ.

● ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿಂ ಜೇನು ಬೆರೆಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ತೆ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

● ಗೋಧಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆ ದಿನಾಲು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಉತ್

ಸ್ಥೂಲ ದೇಹಿಗಳಿಗೆ:

ಸ್ಥೂಲ ದೇಹಿಗಳು ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಕೊ ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬೇಕು. ತಿಂಡಿ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಗಜ್ಜರಿ, ರೂಟ್, ಚಾಕ್ಲೆಟ್, ಪಿಷ್ಟಪದಾರ್ಥ... ಇ ಎಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೋ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಗೋಧಿ ರೊಟ್ಟಿ (ಅದೂ ಎಣ್ಣೆ ಸ ಮಾಡಿದ್ದು), ಸೊಪ್ಪು, ಕಿತ್ತಳೆ, ಸೇಬು, ಮೂ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸ

ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಹಾಲುತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.



ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ

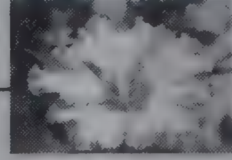
ದಾಸವಾಳ

ಸೃಜನ

ಜಪಾಪುಷ್ಪ ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ದಾಸವಾಳ ಮೂಲತಃ ಚೀನಾ ದೇಶದ್ದು. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪೊದೆಯಂತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕಾಂಡದ ಮೇಲೆ ಹೃದಯದಾಕಾರದ, ಅಂಡಾಕಾರದ ಎಲೆಗಳು ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಜೋಡಣೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಎಲೆಯು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿ, ಕೆಂಪು, ಗುಲಾಬಿ ಹಳದಿ ಮುಂತಾದ ಬಣ್ಣದ ಹೂಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ದಾಸವಾಳದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಪ್ರಭೇದಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೈಬಿಸ್ಕಸ್ ರೋಸಾ - ಸೈನೆನ್ಸಿಸ್ ಎಂಬುದು ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ದಾಸವಾಳ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಇದು ದೊರೆಯದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ದಾಸವಾಳವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.



ಉಪಯೋಗಗಳು:



- ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದ ಬಳಲುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ದಾಸವಾಳ ಹೂವಿನ ರಸವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ದಣಿವಾದಾಗ ಹೂವಿನ ರಸ ಸೇವನೆ ಇಲ್ಲವೇ ಹೂವಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಗುಲ್ಕಂದ ತಿನ್ನುವುದು ಒಳಿತು.
- ಉರಿಮೂತ್ರದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಬಿಳಿದಾಸವಾಳದ ರಸಕ್ಕೆ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಬಿಳಿ ದಾಸವಾಳದ ಹೂ ಮತ್ತು ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸವನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಗಾಯ ಬೇಗನೇ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆಮದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ದಾಸವಾಳದ ಹೂವನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಬಿಳಿದಾಸವಾಳದ ಬೇರನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ದಾಸವಾಳದ ಹೂಗಳನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.
- ರಕ್ತಶುದ್ಧಿಗೆ ಹೂವಿನ ರಸ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಹೂವಿನ ರಸವನ್ನು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಇಲ್ಲವೇ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕಾಯಿಸಿ ತೈಲ ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನ ತಲೆಗೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೂದಲು ದುರುವುದು ನಿಲ್ಲುವುದಲ್ಲದೇ ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗಿ ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುರಿ, ತಲೆನೋವು ಕೂಡ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಇಲ್ಲವೇ ಎರಡು ಬಾರಿ ದಾಸವಾಳದ ಹೂ ಅಥವಾ ಎಲೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಆ ರಸವನ್ನು ಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ.
- ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೂ ಈ ಹೂವಿನ ರಸ ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮವಾದುದು.
- ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಹೂವಿನ ರಸವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಜ್ವರದ ತಾಪ, ದಾಹ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮೂತ್ರಾಶ್ಮರಿ (ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು) ಇರುವವರು ಬಿಳಿದಾಸವಾಳದ ಬೇರು ಮತ್ತು ಹೂವನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಬಿಳಿಸೆರಗಿನಿಂದ ಬಳಲುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ದಾಸವಾಳದ ಹೂವನ್ನು ಜೀರಿಗೆಯೊಡನೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಮೊಸರು ಹಾಗೂ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಆಹಾ... ಚಹಾ!



ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಓದಿದ ಕೆಲವು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಚಹಾ, ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ; ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಟೆನೀನ್, ಕೆಫಿನ್‌ನಂತಹ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳಿವೆ ಎಂದೆಲ್ಲ ಬೋಧಿಸಿದ್ದುಂಟು. ಆದರೆ ಚಹಾದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸಾರಿ ಹೇಳುತ್ತಿವೆ...

✍ ಅರಿಂಜಯ ಕಟ್ಟೀಮನಿ

ಮನುಷ್ಯ ನೀರಿನ ನಂತರ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವ ಪಾನೀಯ ಚಹಾ ಎಂದರೆ ಬಹುಶಃ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಾಗದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಿಂದ ಸಾಯಂಕಾಲದವರೆಗೆ ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕೆನಿಸಿದರೂ, ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಸಿಗುವ ಅಗ್ಗದ ಪಾನೀಯ ಚಹಾ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಚಹಾದ ಬಳಕೆ ಜಾಸ್ತಿ.

ಯಾವುದೇ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಬಹುತೇಕರಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಮಾತು ಚಹಾ, ಕಾಫಿಗಳಂತಹ ಪಾನೀಯಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಚಹಾ ಜಾಸ್ತಿ ಕುಡಿದರೆ ಹುಳಿದೇಗು, ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿ, ಅಜೀರ್ಣ ಮುಂತಾದ ಅವಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಕೆಲವರದು. ಚಹಾ ಏನಿದ್ದರೂ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುವ ಪಾನೀಯ, ಹೊತ್ತು ಕಳೆಯಲು ಕುಡಿಯುವಂಥದ್ದು ಎನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಇಂದಿಗೂ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿವೆ.

ಆದರೆ, ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಹುರುಳಿಲ್ಲದವು ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಹೇಳುತ್ತಿವೆ. ಆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಚಹಾ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುವ ಪಾನೀಯ.

ಜನವರಿ ತಿಂಗಳ ಮೊದಲ ವಾರ ಲಕ್ನೋದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನಾ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಓದಲಾಯ್ತು. ಅವುಗಳ ಸಾರಾಂಶ— ಚಹಾಕ್ಕೆ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕೆಲವು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ ಎನ್ನುವುದು. ಇದನ್ನು ಭಾರತ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕೇಂದ್ರ ಔಷಧ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯೂ ದೃಢೀಕರಿಸಿದೆ. ನೆದರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ಸ್, ಅಮೆರಿಕಾ, ಅರೇಬಿಯಾದ ಸಂಶೋಧಕರು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚು ಕಮ್ಮಿ ಇಂಥ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನೇ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾದ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳು:-

- ★ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಎದ್ದೊಡನೆಯೆ ಕುಡಿಯುವ ಒಂದು ಕಪ್ ಚಹಾ ಮೆದುಳಿಗೆ ಚುರುಕುತನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ; ದೇಹಕ್ಕೆ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನೀಯುತ್ತದೆ.
- ★ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ, ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ★ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ, ಸಾಯಂಕಾಲ, ರಾತ್ರಿ..... ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಚಹಾ ಕುಡಿಯಬಹುದು.
- ★ ಹತ್ತು ವರ್ಷ ದಾಟಿದವರ್ಯಾರೇ ಆಗಲಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ಕಪ ಚಹಾ ಕುಡಿಯಲಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ.
- ★ ಕೆಲಸದಿಂದ ಬಳಲಿದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಚಹಾ ನೂತನ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನೀಯುತ್ತದ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಆಗಲು ಐದು ನಿಮಿಷ ವಿರಾಮ ನೀಡಿ, ಚಹಾ ಕುಡಿಯು ದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.
- ★ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಚಹಾ ಕುಡಿಯುವ ರೂಢಿಯಿರುವವರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ ಹೃದ್ರೋಗ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು, ದಂತಕ್ಷಯ, ಬಾಯಿ ದುರ್ವಾಸ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವ ತೀರ ಕಮ್ಮಿ ಚಹಾದಲ್ಲಿರುವ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟುಗಳಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವುದ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಚಹಾ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳು

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಅನೇಕಾನೇಕ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಆಕ್ಸಿಡೇಶನ್ (ಆಮ್ಲಜನಕೀಕರಣ) ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ 'ಫ್ರ ರ‍್ಯಾಡಿಕಲ್ಸ್' ಎನ್ನುವವು ಉಪ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳಾಗಿ ಹೊರಸೂಸುತ್ತವೆ. ಇ ವಿಷಕಾರಿ. ಇವುಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿಯೆ ವಾರ್ಧಕ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು (ಚಮ ಮುದುರುಮುದುರಾಗುವುದು), ದೈಹಿಕ ಕ್ಷೀಣತೆ ತೋರ್ಪಡಿಸುವ ಕಾಯಿ ಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವ ಕುಗ್ಗುವುದು.... ಮುಂತಾದವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ



ಫ್ರೀರ್ಯಾಡಿಕಲ್‌ಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿವಿಷವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವೇ ಫ್ಲಾವನಾಯ್ಡ್, ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು.

ಫ್ಲಾವನಾಯ್ಡ್‌ಗಳು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರಿದ ಫ್ರೀರ್ಯಾಡಿಕಲ್‌ಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿಸಿ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ.

ಮತ್ತೆ ಈ ಫ್ಲಾವನಾಯ್ಡ್‌ಗಳು ನಮಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗುವುದೆಲ್ಲಿಂದ? ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಇವು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆಹಾರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಇಲ್ಲೊಂದು ವಿಷಯ ಗಮನಾರ್ಹ — ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುವಂತೆಯೆ ಚಹಾದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟುಗಳಿವೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಚಹಾ ಸೇವನೆ ಹಲಬಗೆಯ ಹೃದ್ರೋಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲ ದೆಂಬುದು ಪ್ರಯೋಗಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ಅಮೆರಿಕ, ನಾರ್ವೇ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಚಹಾದ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆ ಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಆಸಕ್ತಿಕರ ಅಂಶಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿವೆ:-

ಪ್ರತಿ ದಿನ ನಾಲ್ಕೈದು ಕಪ್ ಚಹಾ ಕುಡಿಯುವ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಅಥೆರೋಸ್ಕ್ಲಿರೋಸಿಸ್ (ಹಲ ಬಗೆಯ ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಲಕ್ಷಣ) ತಲೆದೋರುವ ಸಂಭವ ತೀರ ಕಮ್ಮಿ.



ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಎಂಡೋಥಿಲಿಯಲ್‌ನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಚಹಾ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು ಕಂಡುಬಂತು. ಹಾಗೆಯೆ, ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರಿದ ಲೋಪ-ದೋಷಗಳು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿ, ಅವು ಪುನಃ ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದುದು ಕಂಡು ಬಂತು.

ಹಾಗಾಗಿ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಹೃದಯಾಘಾತಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದಾದ ರಕ್ತನಾಳದ ಲೋಪ-ದೋಷಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಚಹಾ ಔಷಧಿಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲದು.

ಚಹಾ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಇತರೆ ಕೆಲವು ಲಾಭಗಳು:-

★ ಚಹಾದಲ್ಲಿರುವ ಪಾಲಿಫಿನಾಲ್ಸ್ ಎನ್ನುವ ಅಂಶ ಬಾಯಲ್ಲಿನ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



★ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಪಾಚಿ ಪೇರಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

★ ದಂತಕ್ಷಯ ತಲೆದೋರದು.

★ ಚಹಾದಲ್ಲಿ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಅಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ಎಲುಬುಗಳು ದೃಢವಾಗುತ್ತವೆ. ವಯಸ್ಸಾದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುವ ಎಲುಬು ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಚಹಾ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಾಗಬಲ್ಲದು.

★ ಚಹಾದಲ್ಲಿರುವ 'ಸಿ' ವಿಟಮಿನ್ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಉತ್ತಮಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

★ ಆಹಾರ ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

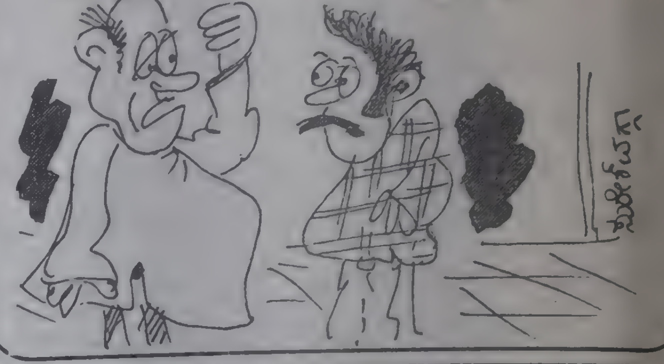
★ ನೆಗಡಿ, ಗಂಟಲು ನೋವಿನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬೇಗ ಗುಣಮುಖವಾಗುತ್ತವೆ.

★ ಗ್ರೀನ್ ಟೀ (ಹಸಿರು ಚಹಾ) ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಸಮ.

★ ಚಹಾದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣವಿದೆ.

★ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ತಲೆದೋರುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

★ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪೇರಿಕೊಂಡ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ನೆರವಾಗಬಲ್ಲದು. ◆



ನಾಡಿ-ಉಸಿರಾಟ

ನಾಡಿ ಸ್ಪಂದನ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟವು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿರಬೇಕು.

	ನಾಡಿ ಸ್ಪಂದನ 1 ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ	ಉಸಿರಾಟ 1 ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ
ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ	140ರಿಂದ 150	-
ಆಗಲೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೆ	190ರಿಂದ 140	-
ಹುಟ್ಟಿದ ಮೊದಲ 1 ವರ್ಷದಲ್ಲಿ	115ರಿಂದ 130	35
2ನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ	100ರಿಂದ 115	25
3ನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ	95ರಿಂದ 100	20
8 ವರ್ಷದಿಂದ 14ನೇ ವರ್ಷದವರೆಗೆ	84	20
ವಯಸ್ಕರರಲ್ಲಿ	72	18
ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ	76	18

ನಾಡಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಅನುಭವದಿಂದಲೇ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ.

ನಟನೆಗಾಗಿ ನಾಡಿ ನೋಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ನಾಡಿ-ಮಿಡಿತದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅನುಭವ ಸಂಪಾದಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕೆಲವು ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರು ಕೇವಲ ನಾಡಿಯನ್ನು ನೋಡಿಯೇ ನಾಡಿಸ್ಪಂದನದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳಿಗಿಂತ ಸ್ಪಂದನವು ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡದ್ದಾದರೆ, ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಏನೋ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇರಬಹುದೆಂದು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ಸ್ಪಂದನವು ಹೆಚ್ಚಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅದು ಜ್ವರದ ಲಕ್ಷಣವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕಡಿಮೆ ಸ್ಪಂದನ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ಶರೀರದ ಬಲಹೀನತೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ನಾಡಿ ಸ್ಪಂದನದ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಅಂದರೆ ನಾಡಿ ಸ್ಪಂದನವು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಕಂಡರೆ ಅದು ಹೃದಯ ಇಲ್ಲವೇ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ವ್ಯಾಧಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಾಡಿಸ್ಪಂದನವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ಹೃದಯದ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಮತ್ತು ತರುವಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಆಗು[ವ] ಅನರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಉಸಿರಾಟದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ, ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಶರೀ[ರ] ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನುಸಾರವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗು ತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರುವ ಮನುಷ್ಯ ಪ್ರತಿ ನಾಲ್ಕು ನಾಡಿ ಮಿಡಿತಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಾರಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾನೆ. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಸಂಖ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾ[ಗಿ] ಉಚ್ಛ್ವಾಸ-ನಿಶ್ವಾಸಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವನು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂ[ದ] ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಆ ಸಂ[ಖ್ಯೆ]ಗಳಿಗಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಅದು ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂ[ಧ]ಪಟ್ಟ ರೋಗಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತದೆಂತಲೋ ಅಥವಾ ರೋ[ಗ] ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆಯಂತಲೋ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಜ್ವರದ ತೀವ್ರತೆಯನ್[ನು] ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಜ್ವರ ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಅದು ಹಾ[ಗೆ] ಇದ್ದರೆ ಅದು ಆಯಾಸ-ಉಬ್ಬಸವೆಂತಲೂ ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

● ಡಾ|| ವಿಷ್ಣುವರ್ಧನ್

ವಿಳಾಸ: ವಡ್ಡರ ಹಟ್ಟಿ ಕ್ಯಾಂಪ್, ಗಂಗಾವತಿ, ರಾಯಚೂರು ಜಿಲ್ಲೆ

ಆರೋಗ್ಯ ರಸಪ್ರಶ್ನೆ-4

● ಡಾ|| ಬಿ.ಆರ್.ಸುಹಾಸ್

1) ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡುತ್ತದೆ?
2) ಬಾಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಯಾವ ರಸ ಕಾರಣ?
3) ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಸ್ಥಿಪಂಜರದಲ್ಲಿನ ಒಟ್ಟು ಮೂಳೆ ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಎಷ್ಟು?
4) ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಕಾಯಿಲೆ ದೇಹದ ಯಾವ ಅಂಗವನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ?
5) ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಸ್ತುವಿನ ಹೆಚ್ಚಳದಿಂದ ಕಾಮಾಲೆ ಆಗುತ್ತದೆ?
6) ಯಾವ ಅಂಗವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಇ.ಸಿ.ಜಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?
7) ಮಂಪ್ಸ್ ಅಥವಾ ಗದಗಟ್ಟು ಯಾವ ರೋಗಾ ಣುವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ?
8) ಪ್ರಕೃತಿಯ ಯಾವ ಅಂಶದಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವ 'ಡಿ' ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ?
9) ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯದಿನವನ್ನು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಎಂದು ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ?
10) ಡೆಂಗು ಜ್ವರ ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹರಡುವ ಕೀಟ ಯಾವುದು?
11) ಗೊನೋರಿಯ ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ?
12) ಯಾವ ಜೀವಕೋಶದ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಪೆಲ್ಲಾಗ್ರ ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ?
13) ಪುರುಷರಿಗೆ, ಅವರು ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಾಗ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಗಡ್ಡ, ಮೀಸೆ ಬರಲು, ಧ್ವನಿ ಗಡುಸಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ರಸವಿಶೇಷ ಯಾವುದು?
14) ಕಂಜಂಕ್ಟೈವೆಟಿಸ್ ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆ ದೇಹದ ಯಾವ ಅಂಗದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ?
15) ವಿಶ್ವ ಏಡ್ಸ್ ದಿನವನ್ನು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಎಂದು ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ?
16) ''ಬಡವರ ಬಾದಾಮಿ'' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಒಂದು ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಆಹಾರ ಯಾವುದು?

ಉತ್ತರಗಳು

1) ಬರಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಚ[ರ್ಮ] ಚರ್ಮ ಭೇದಿಸಿ ಒಳಹೋಗುತ್ತದೆ.
2) ಲಾಲಾರಸ
3) 206
4) ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು
5) ಬಿಲಿರುಬಿನ್
6) ಹೃದಯ
7) ಒಂದು ವೈರಸ್‌ನಿಂದ
8) ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ
9) ಏಪ್ರಿಲ್ 7
10) ಏಡಿಸ್ ಈಜಿಪ್ಟಿ ಎಂಬ ಸೊಳ್ಳೆ
11) ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ
12) ನೈಯೊಸಿನ್ ಎಂಬ 'ಬಿ' ಗು[ಂಪಿನ] ಜೀವಸತ್ವ
13) ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್
14) ಕಣ್ಣು
15) ಡಿಸೆಂಬರ್ 1
16) ಕಡಲೆಕಾಯಿ (ಶೇಂಗಾ ಕಾಯಿ)



ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ ಎಂಬ ಭೂತ

● ಡಾ|| ಜಿ.ಎಸ್.ಪಾಲಾಕ್ಷ

ದಯಾನಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರುಷದ ತರುಣ. ...ಗೆ ಹಲವಾರು ತೊಂದರೆಗಳಿವೆ. ಈ ...ದರೆಗಳು ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಎರಡಕ್ಕೂ ...ಂಧಿಸಿವೆ.

ಸುಮಾರು ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಇವನಿಗೆ ...ನೋವು. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಿಂದ ರಾತ್ರಿಯ ...ಗೂ ಈ ನೋವು ಇರುತ್ತದೆ. ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ...ನಿಗೆ ಇದರ ಅನುಭವವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ...ರಿ ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ಇವನ ನಿದ್ದೆಯೂ ಹಾಳಾ... ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಹಲ್ಲು ಎಲ್ಲಾ ಸರಿ...ಗಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ... ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಸರಿಯಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ...ಷಧಗಳು ಇವನ ನೋವನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡಿಲ್ಲ.

ಇವನಿಗೆ ಬಲಹೀನತೆಯ ಅನುಭವ. ಚಿಕ್ಕ ...ಟ್ಟ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲೂ ನಿತ್ರಾಣ. ಊಟ ಸರಿಯಾಗಿ ...ಡಿದರೂ, ಟಾನಿಕ್ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಬಲ ...ದಿಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಕಾಣಿಸಿ...ಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಮಲಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ...ೋಷವಿಲ್ಲ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನ ಔಷಧ ಪರಿಣಾಮ...ರಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಸರ, ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ...ಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಮಾತುಮಾತಿಗೂ ಕೋಪ ಬರುತ್ತದೆ. ...ೀವನದಲ್ಲಿ ಜಿಗುಪ್ಸೆ. ತಾನು ನಿಸ್ಸಹಾಯಕನೆಂಬ ...ನಿಸಿಕೆ. ಯಾಕೆ ಜೀವಿಸಬೇಕು? ತಾನು ಸತ್ತರೇ ...ೇಲು ಎಂಬ ಅನಿಸಿಕೆ ಸಹ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಬರುರುತ್ತದೆ.

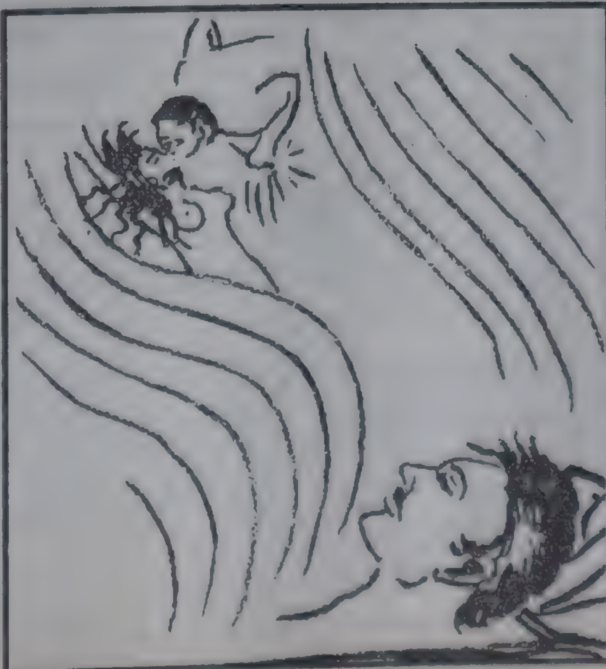
ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಬೇರೆ ...ರುತ್ತಿದೆ. ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ...ಂಡು ವಿಧವಿಧದ ಔಷಧ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಿ...ದ್ದನೆ. ಯಾವುದೂ ಲಾಭಕಾರಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ...ದ್ಯರು ಹೇಳಿದರು, ''ನಿನಗೆ ತೊಂದರೆ ದೇಹ...ಲ್ಲಿಲ್ಲ, ತಲೆಯಲ್ಲಿದೆ'' ಎಂದು. ಒಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸಿ...ಂದ ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದಿದ್ದ. ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞ...ನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವುದು ಇವನಿಗೆ ಇಷ್ಟವಿರಲಿಲ್ಲ. ...ದನ್ನು ಕಂಡು ಜನ ಏನನ್ನುತ್ತಾರೆ? ಎಂಬ ಭಯ ...ೇರೆ ಇವನಿಗೆ.

ಆತನೊಂದಿಗೆ ಹಲವು ದಿನ ಮಾತನಾಡಿದ ...ಂತರ ವೈದ್ಯ-ರೋಗಿ ಸಂಬಂಧ ವೃದ್ಧಿಯಾಯಿತು. ...ದ್ಯರ ಬಗ್ಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಬಂತು. ಇವನಿಗಿರುವ ರೋಗ ...ಗ ತಿಳಿಯಿತು. ಆ ರೋಗ ಯಾವುದು ಗೊತ್ತೆ? ...ಸ್ತಮೈಥುನ.

ದಯಾನಂದ ಸುಮಾರು ಆರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ...ಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ. ವಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ...ತ್ರಿ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಸುಂದರ ಸಿನಿಮಾ ನಟಿಯರು

ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದು ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕಕ್ರಿಯೆ. ಶೇಕಡಾ 97ರಷ್ಟು ಹುಡುಗರು ತಾವು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ ಎಂದರೆ ಉಳಿದ ಶೇಕಡಾ 3ರಷ್ಟು ಹುಡುಗರು ಇಲ್ಲವೆಂದು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಶೇಕಡಾ 80ರಷ್ಟು ಹುಡುಗಿಯರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎರಡೂ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಅವಿವಾಹಿತರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ವಿವಾಹಿತರೂ ಸೇರಿದ್ದಾರೆ.

ಬಂದು ಇವನಿಗೆ ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅನೇಕ ಸಲ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು, ಇದು ತಪ್ಪು, ಇದರಿಂದ ತನಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಆದರೂ ಅದನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಅಶಕ್ತನಾಗಿದ್ದ.

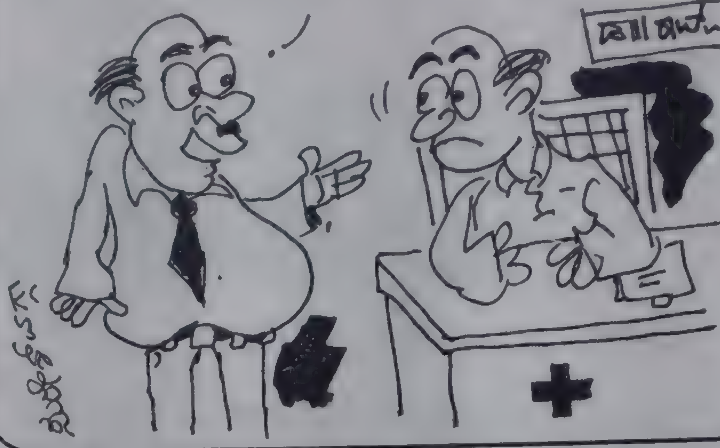


ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿದ್ದ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ್ದ. ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ವಿಮರ್ಶಿಸಿದ್ದ. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಪುರುಷತ್ವವನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಕುಗ್ಗಿಸಿ ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ, ತನ್ನ ಜನನಾಂಗ ರೂಪ, ಗಾತ್ರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಭಾವಿಪತ್ನಿಯನ್ನು ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ತಾನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಲಾರೆ. ಇಡೀ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದ. ಒಂದು ತೊಟ್ಟು ವೀರ್ಯ ಒಂದು ಸಾವಿರ ತೊಟ್ಟು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸಮ. ಈ ರೀತಿ ವೀರ್ಯ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೆಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನೆಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಇರಬೇಕು? ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದ್ದ. ಈ ಮಾನಸಿಕ ನೋವೇ ಇವನಲ್ಲಿದ್ದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು.

ದಯಾನಂದನ ನಂಬಿಕೆ ನಿಜವೇ? ಸುಳ್ಳು. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದು ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಶೇಕಡಾ 97ರಷ್ಟು ಹುಡುಗರು ತಾವು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ ಎಂದರೆ ಉಳಿದ ಶೇಕಡಾ 3ರಷ್ಟು ಹುಡುಗರು ಇಲ್ಲವೆಂದು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಶೇಕಡಾ 80ರಷ್ಟು ಹುಡುಗಿಯರು ಸಹ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎರಡೂ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಅವಿವಾಹಿತರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ವಿವಾಹಿತರೂ ಸೇರಿದ್ದಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಮುಗಿದ ನಂತರವೂ ಪರಸ್ಪರ ಅಥವಾ ಸ್ವತಃ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಕಾಮತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ತೃಪ್ತಿ ಪಡೆಯುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ಸಿಗದೆ ಅಥವಾ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಇದು ತಪ್ಪು, ಅಪರಾಧವೆಂದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿರಲಿ, ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರೂ ನಂಬಿರುವುದು ಶೋಚನೀಯ ಸಂಗತಿ. ಅಪಾರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸೂಕ್ತ ತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ನಾಚಿ, ಇದರಿಂದಾಗುವ ನೋವನ್ನು ತಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ನರಳುವ ತರುಣರು, ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ

ಬರುವ ಜಾಹೀರಾತು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಚಿನ್ನದ ಗಣಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. "ವಿವಾಹ ಪೂರ್ವ, ವಿವಾಹ ನಂತರದ ಲೈಂಗಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಡಾ||.......ರವರನ್ನು ಭೇಡಿ ಮಾಡಿ" ಎಂಬ ಜಾಹೀರಾತು ಪ್ರತಿದಿನ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಉದ್ರೇಕದ ತೊಂದರೆ, ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ನಿರುತ್ಸಾಹ, ಶೀಘ್ರ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಇದು ಅವಶ್ಯ ಸಹ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ತಪ್ಪೆನ್ನುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲವೇ?



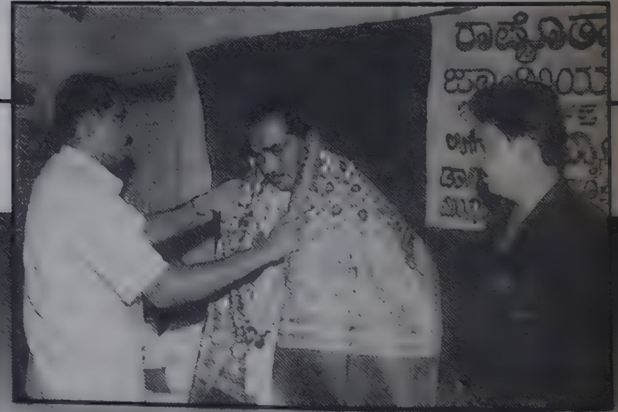
ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದಂದಿನಿಂದ ಸಾಯುವವರೆಗೆ ಜೊಲ್ಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಬರುತ್ತಾನೆ, ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಬರುತ್ತಾನೆ, ಬೆವರು ಆಗುತ್ತಲೇ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಮಾತಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ, ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ವೀರ್ಯ ಖರ್ಚಾದಷ್ಟೂ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸಮುದ್ರದ ನೀರು ಖಾಲಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಎಷ್ಟೇ ನೀರು ವ್ಯಯವಾದರೂ ಸಮುದ್ರ ಸಮುದ್ರವೇ. ಅದರಲ್ಲಿರುವಷ್ಟು ನೀರು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ತಿಳಿಯದ ದಯಾನಂದ ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗಿದ್ದ. ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿದ ನಂತರ, ಅವನಿಗೆ ಮನದಟ್ಟಾಗಿ ಆತ ಈಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ತರುಣ-ತರುಣಿಯರು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕೆಲ ವಿಚಾರಗಳೆಂದರೆ-

- ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾನವ ಜನಿಸಿದ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಇದೆ.
- ಇದು ತಪ್ಪಲ್ಲ, ಅಪರಾಧವಲ್ಲ, ಪಾಪವಲ್ಲ.
- ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನೆಯಿಂದ ಯಾವ ರೋಗ... ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಯಾ... ನಷ್ಟವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಇದು ರೋಗವಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಇದ... ಔಷಧವಿಲ್ಲ.
- ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಿ... ಮೋಸ ಹೋಗದಿರಿ.
- ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಶ್ಯ.
- ಹಲವಾರು ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ... ಮೈಥುನವೇ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.
- ವೀರ್ಯಕ್ಕೂ ರಕ್ತಕ್ಕೂ ಯಾವ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ.
- ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನೆ, ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸುವುದಿ...
- ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಲಿಂಗಕ್ಕೆ, ಲೈಂಗಿಕಕ್ರಿಯೆಗೆ, ಲೈಂಗಿಕ ತೃ... ಅಡ್ಡಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.
- ಕೆಲವರು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾದಾಗ ಹಸ್ತಮೈಥ... ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮನಸ... ಸಮಾಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ವಿಳಾಸ: ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞ...
ಎಚ್.ಎ.ಎಲ್. ಆಸ್ಪತ್ರೆ
ವಿಮಾನಪುರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 017

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಪರಂಪರಾಗತ ಮದ್ದು


ಹೊಸನಗರದ ವಿದ್ಯಾಭಾರತಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಶ್ರೀಧರ್ ಉಡುಪ ಅವರು ಹುಸೇನ್‌ಖಾನ್‌ರನ್ನು ಸನ್ಮಾನಿಸುತ್ತಿರುವುದು.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಬಲುರೇಜಿಗೆಯ ಬೇನೆ. ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿ, ಚಡಪಡಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಮುಖ ಹಿಂಡಿಸುವ ಶತ್ರುವೇ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೂ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬರುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಇದು ಅನುವಂಶಿಕವೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಹಾರ ನಿಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾದರೆ, ಇದು ತಿಳಿಯದೆ ದಿಢೀರನೆ ಹಾಜರಾಗುವ ಅನಪೇಕ್ಷಿತ, ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಅತಿಥಿಯಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ವ್ಯಾಧಿ ಮೊದಲಾಗುವುದು ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ನವೆ, ಉರಿ, ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಬಹಳ ಸಮಯ ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ. ಇದನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ವೇಳೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಮೊಳೆಯಂಥ ಹೊರ ಚಾಚಿದ ಮಾಂಸ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಕಸಿವಿಸಿಯಾದಾಗ ಜನ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಧಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲೂ ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಹಾರ ಕ್ರಮಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಒಪ್ಪದಿರುವುದರಿಂದ, ಆಹಾರ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದರೆ ಮತ್ತೆ ಈ ಬೇನೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾದೀತು.

ಆಗ 'ಮೊಳೆ' ಬೆಳೆದಿದ್ದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಮೊಳೆ ಬೆಳೆದರೆ ಇದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಹೀಗೆ ಬಳಲಿದ ಜನ ದೇಶಿ ಪದ್ಧತಿ ಸಹಾಯ ನೀಡೀತೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡು ಕೊನೆಯ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿ ನಂಬಿಕೆಯ ಪರಂಪರಾಗತ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ 'ಆಗಲಿ ನೋಡೋಣ' ಎಂಬ ಅರೆ ನಂಬಿಗೆ ಯಿಂದ ಭೇಟಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಇಂತಹ ಪರಂಪರಾಗತ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿರುವ ಹೆಸರು ಬೆಂಗಳೂರು ಗಾಂಧಿಬಜಾರ್ ಸರ್ಕಲ್‌ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಭವನದ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಹೊಂದಿರುವ **ವೈ.ಎಂ.ಹುಸೇನ್‌ಖಾನರದು**. ತಮ್ಮ ತಂದೆ ರಾಜ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತ ಡಾ|| ಮೆಹಬೂಬ್‌ಖಾನ್ ಅವರಿಗೆ ನೆರವಾಗಿ, ತರಬೇತಿ ಪಡೆದು, ವೈದ್ಯವಿದ್ವಾನ್ ಪದವಿ ಪಡೆದವರು.

ಹುಸೇನ್‌ಖಾನ್‌ರು ಈ ಮುನ್ನ ಗದಗ, ಧರ್ಮಸ್ಥಳ, ಕೊಪ್ಪಳ, ರಾಯಚೂರು, ಹೊಸನಗರ, ತರೀಕೆರೆ ಮೊದಲಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಉಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ, ನೂರಾರು ಮಂದಿ ವ್ಯಾಧಿಪೀಡಿತರಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ವ್ಯಾಧಿಯ ಹಂತ ಗುರುತಿಸಿ, ಕೇವಲ ಮುಲಾಮು, ನೋವು ನಿವಾರಕ ರಸಲೇಪಗಳ ಮೂಲಕ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ರೋಗಿಯನ್ನು ವ್ಯಾಧಿಮುಕ್ತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲರು.

ಆಯುರ್ವೇದ ಹಾಗೂ ಯುನಾನಿ ವೈದ್ಯಪದ್ಧ... ಗಳೆರಡರಲ್ಲೂ ಹುಸೇನ್‌ಖಾನ್‌ರಿಗೆ ಪರಿಣತಿಗಳಿವ... ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ|| ಎಂ.ಜಿ.ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ, ಡಾ... ಯು.ರಾ. ಪಂಡಿತವಾಸು ಮೊದಲಾದ ತಜ್ಞರ, ಅನುಭ... ಗಳ ಸಲಹೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಅವರು ಪ... ಯುತ್ತಾರೆ.

ಮೂರು ಶತಮಾನದಿಂದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವೈ... ಕೀಯ ಕಾಯಕ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಖಡಗಾನಪಲ್ಲಿ... ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಹುಸೇನ್, ಎಲೆ ಮರೆ... ಕಾಯಿಯಂತೆ ಸೇವಾ ನಿರತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ವೈದ್ಯರ ವಿಳಾಸ: ನಂ. 162, ಗಾಂಧಿಬಜಾರ್ ಸರ್ಕಲ್,
ಬಸವನಗುಡಿ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 004.
ದೂರವಾಣಿ: 6527707.

ಉಗ್ಗುವುದು

ಉಗ್ಗು ಮಾತನಾಡುವ ತೊಂದರೆ. ನಾವು ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಲ್ಲೂ ಒತ್ತಡದ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟಾಗ ತಡವರಿಸಬಹುದು. ತಪ್ಪಾಗಿ ರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. ಆದರೆ ಉಗ್ಗು ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೂ, ಇತರರಿಗೂ ಮುಜುಗರಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಅವರು ಒಂದು ವಾಕ್ಯವನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸಲಾರರು. ಅಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗಳ ನಿರಂತರ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಅಸಮರ್ಥ. ಅದು ರ ಕೀಳರಿಮೆಗೆ, ಅಧೈರ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಭಂಗ ಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉಗ್ಗು ಒಂದು ರೋಗವಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಧಿ ಅಲಭ್ಯ.

ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿ ಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವ ಈ ಮಾತ ುವ ತೊಂದರೆ ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ೀರಿಸುವ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಶಬ್ದ ನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುವುದು, ಶಬ್ದ ನ್ನು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಎಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಮಾತಿನ ವೇಗವನ್ನು ರಿಸಿದ ಅನುಭವ.

ಈ ತೊಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಬಾಯಿಂದ ಶಬ್ದ ಥವಾ ಸದ್ದನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸಲು ತಲೆ ಅಲುಗಿಸುತ್ತಾರೆ; ಕಾಲು ಬಡಿಯು ರೆ; ಮುಖ ಕಿವಿಚುತ್ತಾರೆ; ಕಣ್ಣನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಮುಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಗ್ಗರಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಅವರು ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ನೋಡು ರೆ. ಕಾತರಗೊಂಡು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ತತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಗ್ಗು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಉಗ್ಗುವವರ ಮಾತಿನ ಸರಾಗ ಗತಿಗೆ ಭಂಗ ಉಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಕ್ಯವೊಂದರಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕಾದ ಶಬ್ದವನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಲಿ ಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಹೇಳಲು ತುಂಬ ಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತ ಶಬ್ದವನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ; ಆ ಶಬ್ದಗಳು ತಪ್ಪು ತಾಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಕ, ತ ಅಕ್ಷರಗಳು ತುಂಬ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತವೆ.

ತುಂಬ ಜಾಸ್ತಿ ಉಗ್ಗು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದೆ ಡೊಂದನ್ನು ಹೇಳಬಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಶಬ್ದಗಳು ಎಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ ಬುದು ಆತನಿಗೆ ಚಿರಪರಿಚಿತ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವ ಗಲಿಬಿಲಿ ಅವನ ಮನಸ್ಸಿ ರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಆತ ಕೇಳಿರುತ್ತಾನೆ; ಆ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಬೇರೆ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ಅಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ತಿನ ಸಮಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಖರತೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಹೇಳುವಾಗ ತಾನು ನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಹೇಳುವೆನೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂದೇಹ ುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಸಂದರ್ಭದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ನ್ನು ಹೇಳುವಾಗ ಕಾತುರತೆ, ಹೇಳುವಾಗ ಅದರ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಮತ್ತು ರಿಮೆ ಆತನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಹೇಳುವಾಗ ಮೊದಲು ಕೆಲವು ಅಕ್ಷರಗಳು ವೆ ಕೆಲವು ಶಬ್ದಗಳು ಸ್ಫೋಟಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಂತೆ ಏರುಪೇರಾಗಿ ಹೊರಬರಲು ುತ್ನಿಸುತ್ತವೆ. ಆ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವ ಶಬ್ದಗಳನ್ನೂ ಚ್ಚರಿಸಲಾರ.

ಉಗ್ಗಿನ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯದು. ಅದಕ್ಕೆ ನರಸಂಬಂಧಿ ಇಲ್ಲವೆ ಮಾನಸಿಕ ಣಗಳು, ಪರಿಸರ, ಅನುಕರಣೆ ಕಾರಣವಿರಬೇಕೆಂದು ತೋರಿದರೂ, ಅದನ್ನು ಪುರಸ್ಕರಿಸುವ ಆಧಾರಗಳಿಲ್ಲ. ಉಗ್ಗುವ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಇತಿಹಾಸ ಅಥವಾ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯುವಿಕೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಅಘಾತ, ಏಕಾಏಕಿ ರೋಗ ಈ ತೊಂದರೆಯ ಪ್ರಕಟಣೆಗೆ ಆಸ್ಪದವಾಗಿರಬಹುದು.

ಉಗ್ಗು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಗೆ ಭಂಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡದು. ಬಹುಶಃ ಅವರಲ್ಲಿ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೇಳುವ ಶ್ರವಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಿಧಾನಗೊಂಡಿರಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಕು. ನಾವು ಮಾತನಾಡಿದಾಗ ಶಬ್ದಗಳು ಕಿವಿಯನ್ನು 17 ಮಿಲಿ ಸೆಕೆಂಡಿನೊಳಗೆ ತಲುಪು ತ್ತವೆ. ಉಗ್ಗು ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಅದು ನಿಧಾನಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಹೇಳುವ ಶಬ್ದವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲ ತಡೆಯನ್ನು ದಾಟಿದ ಮೇಲೆ ಅವರು ಸರಾಗವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬಲ್ಲರು.

> **ಉಗ್ಗು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಮಾತಿನ ಕಾರ್ಯ ವೈಖರಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಿಂದ ತೋರಿಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಿಂತ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. ಉಗ್ಗಿನ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯದು. ಅದಕ್ಕೆ ನರಸಂಬಂಧಿ ಇಲ್ಲವೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳು, ಪರಿಸರ, ಅನುಕರಣೆ ಕಾರಣವಿರಬೇಕೆಂದು ತೋರಿದರೂ, ಅದನ್ನು ಪುರಸ್ಕರಿಸುವ ಆಧಾರಗಳಿಲ್ಲ.**

ಉಗ್ಗು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಮಾತಿನ ಕಾರ್ಯ ವೈಖರಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಿಂದ ತೋರಿಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಿಂತ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು.

ನಾವು ಆಡುವ ಮಾತುಗಳ ವಿಚಾರ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಶಬ್ದಗಳ ಆಯ್ಕೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಕರಣ ಶುದ್ಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳು ದನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಭಾಗಗಳು ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದಿಂದ ಉಸಿರು ಹೊರ ಬರುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾತುಗಳು ಹೊರ ಬರುತ್ತವೆ. ಉಸಿರು ಎರಡೂ ದನಿ ತಂತುಗಳ ಮಧ್ಯದಿಂದ ಹಾಯ್ದು ಬರುವಾಗ ನಾಲಿಗೆ, ತುಟಿ, ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಮಯೋಚಿತ ಚಲನೆಯಿಂದ ಅದು ಮಾತಾಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಉಪಕರಣಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ನೇರ ಸಂಬಂಧ ಪಡೆದಿವೆ. ಉಗ್ಗು ಇರುವವರು ಒತ್ತಡದಿಂದ ದನಿತಂತುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಅವರು ತಮ್ಮ ಮಾತಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಪಡೆಯಲು ಉಸಿರಾಡುವ, ಹಾಗೂ ದವಡೆ ಮತ್ತು ಮುಖ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಮಾತನಾಡುವ ಮೊದಲೇ ಏನು ಮಾತನಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ ಉಚ್ಚರಿಸುವ ಮಾತಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಬೇಕು.

● ಡಾ|| ಪಿ.ಎಸ್.ಶಂಕರ್

('ತನು-ಮನ ಸ್ಥಿತಿ' ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಆಯ್ದುಕೊಂಡದ್ದು.)

ಹಿಸ್ಟೆರೆಕ್ಟಮಿ (ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆಸುವುದು)

ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗಗಳಲ್ಲೊಂದಾದ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ತೊಲಗಿಸುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ''ಹಿಸ್ಟೆರೆಕ್ಟಮಿ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. 1978ಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹಿಸ್ಟೆರಕ್ಟಮಿಯು ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದ ಮೇಜರ್ ಆಪರೇಶನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಇಂದು ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗುವ ಸಿಜೇರಿಯನ್ ಆಪರೇಶನ್ ಹಿಸ್ಟೆರೆಕ್ಟಮಿಯನ್ನು ಎರಡನೆ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿದೆ.

ಹಿಸ್ಟೆರೆಕ್ಟಮಿಯ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಆ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಇನ್ನು ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಹಾಗೆಯೆ ತಿಂಗಳು ತಿಂಗಳು ಋತುಸ್ರಾವವಿರುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಗರ್ಭಕೋಶದೊಂದಿಗೆ ಅಂಡಾಶಯಗಳನ್ನೂ ತೆಗೆಯದಿದ್ದರೆ, ಅವಳಿಗೆ ಋತುಸ್ರಾವವಾಗದಿದ್ದರೂ ಅಂಡಾಶಯಗಳು ಮಾತ್ರ ಮೊದಲಿನಂತೆಯೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ನನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

> **ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದೆಯೆಂದು ಗೊತ್ತಾದಾಗ, ಗರ್ಭಕೋಶದೊಂದಿಗೆ ಅಂಡಾಶಯಗಳನ್ನೂ, ಅಂಡನಾಳಗಳನ್ನೂ ಕೂಡ ತೆಗೆದು ಹಾಕುವ ಹಿಸ್ಟೆರೆಕ್ಟಮಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಬಹುದು.**

ಯಾವ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಆಗಲಿ, ಗರ್ಭಕೋಶ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಅಂಗ ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿದ್ದ ವಿಷಯ! ಕೇವಲ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಪಾತ್ರ ಗಣನೀಯ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ತನ್ನ ಸುತ್ತಲೂ ಆಧರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಭಾಗಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆ ಸ್ತ್ರೀ ಲೈಂಗಿಕೋತ್ತುಂಗ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ತೊಲಗಿಸುವುದೇಕೆ?

ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕಾರಣ ಗಳಿಂದಾಗಿ ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತಾರೆ

- ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೋಕಿದಾಗ
- ಫೈಬ್ರಾಯ್ಡ್ ಎನ್ನುವ ರಕ್ತದ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿ ಕಾಟ ಕೊಡುತ್ತಿರುವಾಗ
- ಗರ್ಭಕೋಶದಿಂದ ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ
- ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರುವಾಗ
- ಗರ್ಭಕೋಶ ಯೋನಿಮಾರ್ಗದೊಳಗೆ ಜಾರಿರುವಾಗ
- ಕರುಳುಗಳಿಗೂ, ಮೂತ್ರಕೋಶಕ್ಕೂ ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆಸದ ಹೊರತು ಆ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಯಲಾರದು ಎನಿಸಿದಾಗ

ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಹಿಸ್ಟೆರೆಕ್ಟಮಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ.

ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಇದು ಅತ್ಯಂತ ವಿರಳವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗೋಡೆಗಳ ಪೊರೆಯ ಮೇಲೆ ಏರ್ಪಡುವ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಂದಾಗಿ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅದನ್ನು ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದೂ ಹೇಳುವುದುಂಟು. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕಂಠವೂ ಗರ್ಭಕೋಶ ದೊಳಗಿನ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಗರ್ಭಕೋಶಕಂಠದ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನೂ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಹೇಳುವುದುಂಟು.

ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗಿನ ಪೊರೆಯ ಮೇಲುಂಟಾಗುವ ಹುಣ್ಣು ಕ್ಯಾನ್ಸ ರೂಪ ತಾಳಲು ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಯ ಗಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲೇ ಇದು ಜಾಸ್ತಿ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಮುಟ್ಟು-ಮುಟ್ಟಿನ ನಡುವಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಾಗಲಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ನಂ ವಾಗಲಿ ಯೋನಿಯಿಂದ ಅಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿರುವುದು.
- ಮುಟ್ಟು ಬಹುದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟಿ ಅಸಾಧಾರಣ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು.
- ಮುಟ್ಟಂತ್ಯದ ನಂತರವೂ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿರುವುದು.
- ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಿವಿತದಿಂದ ಕೂಡಿದ ನೋವು ಪದೇ ಪ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು.
- ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ತುಸು ಒತ್ತಡಕ್ಕೇ ನೋವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.
- ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಗಡ್ಡೆಯುಂಟಾಗಿ (Tumour) ಪದೇ ಪ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತಿರುವುದು.

ಎಂಥವರಿಗೆ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೋಕುತ್ತದೆ?

- ಸರ್ವೈಕಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೋಂಕಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಅದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ ಆಮೇಲದು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹರಡಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಬಹುದ
- ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಜಾಸ್ತಿ ತೂಕವಿರುವ, ಸ್ಥೂಲ ದೇಹಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ
- ಋತುಚಕ್ರ ತೀರ ಅಸಮರ್ಪಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ
- ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರುವ ಬಂಜೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ
- ಅವರ ವಂಶದವರಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕ್ಯಾ ಇದ್ದರೆ, ಅಂಥವರಿಗೆ
- ಹೈ ಬಿ.ಪಿ. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಫೈಬ್ರಾಯ್ಡ್, ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಗಳ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ
- 50 ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 75 ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ

ಮೇಲಿನಂಥ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೋಕುವ ಅವಕಾಶ

ವೈದ್ಯರನ್ನು ಯಾವಾಗ ಕಾಣಬೇಕು?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಗುವ ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಲಾವಣೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟಂತ್ಯದ ಹಂತ ದಾಟಿದ ನಂತ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದಿಂದ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕ ವುದೊಳಿತು.

ವೈದ್ಯರೇನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?

ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದೆಯೆಂದು ಗೊತ್ತಾದಾಗ, ಕೋಶದೊಂದಿಗೆ ಅಂಡಾಶಯಗಳನ್ನೂ, ಅಂಡನಾಳಗಳನ್ನೂ ಕೂಡ ತ ಹಾಕುವ ಹಿಸ್ಟೆರೆಕ್ಟಮಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಬಹುದು

ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಕಣಗಳು ಇನ್ನಷ್ಟು ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿದ್ದರ ನೇಂದ್ರಿಯದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು, ಪೆಲ್ವಿಸ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು

...ನಿದರ ಗುಟ್ಟು ?

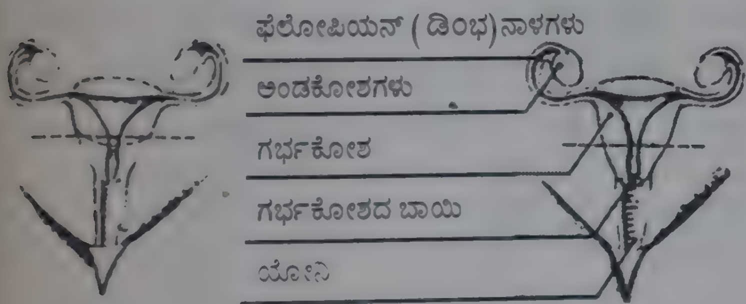
...ಮುಹಾಕಬಹುದು.

...ತೆಗೆ ಕಾರಣವಿದೆಯೆ?

... ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಪೊರೆಯವರೆಗಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿ ...ರೆ, ಶೇ. 90ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿ ವಾಸಿಯಾಗುವ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ. ...ದೇನಾದರೂ 5 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಒಳಗೇ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ...ಗಳು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೂ ಹರಡಿದ್ದರೆ ವಾಸಿಯಾಗಲು ಕೇವಲ ... 40 ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರವೇ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ.

...ಬ್ರಾಯ್ಡ್ಸ್

... ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗೋಡೆಗಳ ಪೊರೆಯ ಮೇಲುಂಟಾಗುವ ಹುಣ್ಣಿನಂಥ ...ಡ್ಡೆಗಳಿವು. ಅಳತೆಯಲ್ಲೂ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲೂ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ...ಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜದ ಗಾತ್ರದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಟೆನ್ನಿಸ್ ಚೆಂಡಿನಳತೆಯಷ್ಟು ಕೂಡ ...ರಬಹುದು. ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಅವಕಾಶ ...ರುತ್ತದೆ. ಇವು ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ಸ್ರಾವವಾಗುವ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು (Surface) ...ಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. 45 ವರ್ಷ ಮೀರಿದ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಐವರಲ್ಲೊಬ್ಬರಿಗೆ ಇವು





ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಿಸ್ಟರೆಕ್ಟಮಿಯಲ್ಲಿ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಕೊಯ್ಯದ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಬಾಯಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಡಕೋಶ, ಫೆಲೋಪಿಯನ್ (ಡಿಂಭ) ನಾಳಗಳನ್ನು ಹಾಗೇ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗದು.

...ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ.

... ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇವು ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ತೊಡಕಾಗುವಷ್ಟು ಅಳತೆಗೆ ...ಳೆಯುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಕಮ್ಮಿ. ಆದರೆ ಇವು ಅಂಡನಾಳಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿ, ...ವಳು ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನುಂಗಿ ಹಾಕುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

...ಕ್ಷಣಗಳು:

ಫೈಬ್ರಾಯ್ಡ್‌ಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನೂ ಹೊರಗೆ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಫಿಬ್ರಾಯ್ಡ್‌ಗಳಿದ್ದಿರಬೇಕೆಂದು ಅನುಮಾನಿಸಬಹುದು:–

- ಸಂತಾನ ರಾಹಿತ್ಯ
- ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ
- ರತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಸೌಕರ್ಯದ ಭಾವನೆಯುಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ
- ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಬಾತಿದ್ದರೆ
- ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರವೆನಿಸಿದರೆ
- ಕರುಳುಗಳ ಮೇಲೆ, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತ ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ; ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಸೊಂಟದ ನೋವಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ.

ಮೇಲಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ?

ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಆ ಗಡ್ಡೆಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಅವುಗಳ ಗಂಭೀರತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ, ಅವಳು ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಿರುವಳೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವ ಅಂಶಗಳನ್ನವಲಂಬಿಸಿ ಎಂಥ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕೆನ್ನುವುದನ್ನು ವೈದ್ಯರೇ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅವಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಹಂತ ದಾಟಿದ್ದರೆ, ಅಂದರೆ ಮುಟ್ಟಂತ್ಯದ ಹಂತ ದಾಟಿದ್ದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಫೈಬ್ರಾಯ್ಡ್‌ಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಕರಗಿ ಹೋಗಬಹುದು.

ಹಾಗಲ್ಲದೆ, ಅವಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಅವಕಾಶವಿದ್ದು, ಆಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಡಾಕ್ಟರ್ Myomectomy ಎನ್ನುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಆ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಗಡ್ಡೆಗಳು ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು, ಅವಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ದಾಟಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುವ ಹಿಸ್ಟೆರೆಕ್ಟಮಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು.

> **ಗರ್ಭಕೋಶ ಜಾರಿ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಗಂಭೀರವೆನ್ನುವ ಮಟ್ಟಿಗಿರುವಾಗ ಕೆಮ್ಮಿದರೂ, ಸೀನಿದರೂ, ಜೋರಾಗಿ ನಕ್ಕರೂ, ಏನಾದರೂ ಭಾರ ಎತ್ತಿದರೂ, ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೂ, ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ.. ಮೂತ್ರ ಸೋರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹಿಸ್ಟೆರೆಕ್ಟಮಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿರುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ.**

ಗರ್ಭಕೋಶ ಜಾರಿರುವುದು

ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಹಿಡಿದಿರಿಸುವ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಆಧಾರವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಗರ್ಭಕೋಶ ಕೆಳಗೆ ಜಾರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತವರಲ್ಲಿ, 55 ವರ್ಷಗಳೊಳಗಿನವರಿಗೆ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕಂಠ ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಜಾರಿ ನೇತಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶವು ಯೋನಿಯ ತುದಿಯವರೆಗೆ, ಅಂದರೆ ಯೋನಿಮುಖದವರೆಗೆ ಜಾರಬಹುದು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಯೋನಿಯಿಂದಲೂ ಹೊರಗೆ ಜಾರಿರುವುದುಂಟು.

ಒಂದು ಸಲ ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ಕೆಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಕೆಳಜಾರುತ್ತದೆ. ಆದರದು ಅಷ್ಟು ತೀವ್ರ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಒಳಗ್ಯಾವುದೋ ಭಾರ, ಒತ್ತಡವಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವುದು, ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿ ಬರುವುದು ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಗರ್ಭಕೋಶ ತುಸು ಜಾರಿದರೂ ಅಷ್ಟೇನೂ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹುತೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕೆಳಗೆ ಜಾರದೆ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಕೋಶದ ಜಾರುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಅಗತ್ಯ ಕಂಡುಬರುವುದಷ್ಟೇ ಇದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಔಷಧಿಗಳ ಮೂಲಕ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಪೆಲ್ವಿಕ್ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯುವುದು, ಸಡಿಲ ಬಿಡುವುದರಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹದಗೆಡದಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ನಂತರ 6 ರಿಂದ 8 ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಭಾರ ಎತ್ತಕೂಡದು. ಮಹಡಿ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಮುಂತಾದವನ್ನು ಏರಬಾರದು. ಕೆಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ಅವರು ಪುನಃ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡು ಮೊದಲಿನಂತಾಗಲು ೬ ತಿಂಗಳಿಂದ ಒಂದು ವರ್ಷ ಹಿಡಿಯಬಹುದು.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಕುಳಿತಿರುವಾಗ ನಡುವೆ ಅದನ್ನು 10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ಬಿಡತೊಡಗಬೇಕು.

ಗರ್ಭಕೋಶ ಜಾರಿ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಗಂಭೀರವೆನ್ನುವ ಮಟ್ಟಿಗಿರುವಾಗ ಕೆಮ್ಮಿದರೆ ಸೀನಿದರೆ, ಜೋರಾಗಿ ನಕ್ಕರೆ, ಏನಾದರೂ ಭಾರ ಎತ್ತಿದರೆ, ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೆ, ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ... ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಸೋರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಹಿಸ್ಟೆರೆಕ್ಟಮಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿರುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಮತ್ತೊಂದು ಪದ್ಧತಿಯೇನೆಂದರೆ ಜಾರಿದ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ತಕ್ಕ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ, ವಜಿನಲ್ ಪೆಸ್ಸರಿ (Vaginal Pessary) ಎನ್ನುವ ಉಂಗುರದಾಕಾರದಲ್ಲಿರುವ ಉಪಕರಣವೊಂದನ್ನು ಒಳಗೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದಾಗ, ಕೆಲ ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ, ಆ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಸಿ ಪುನಃ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಉಂಗುರವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕಂಡುಬಂದ ಅಸೌಕರ್ಯವೆಂದರೆ – ರತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದು ತುಸು ಅಡ್ಡಿಯುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಕೆಟ್ಟವಾಸನೆಯ ಸ್ರಾವವನ್ನು ಹೊರ ಸೂಸುತ್ತ ಕಿರಿಕಿರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಮುಟ್ಟಂತ್ಯ ದಾಟಿದ ಸ್ತ್ರೀ ಹಾರ್ಮೋನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಿ ಅದು ಕೆಳಜಾರುವ ವೇಗವನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ?

ಇದರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಗೆ:-

೧. ಚಿಕ್ಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಕೇವಲ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನಷ್ಟೇ ತೆಗೆದುಹಾಕಲಾಗುತ್ತ[...] ಗರ್ಭಕೋಶ ಕಂಠದ ತಂಟೆಗೆ ಹೋಗದೆ ಅದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಸುತ್ತಾರೆ[...]

ತುರ್ತಿನ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತ[...] ಸಿಜೇರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ರೋಗಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ[...] ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸಮಯಾವಕ[...] ವಿಲ್ಲದಾಗ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರಲಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ದೊಡ್ಡ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಇದರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶದೊಂದಿಗೆ ಗರ್ಭಕೋ[...] ಕಂಠವನ್ನೂ ತೆಗೆದುಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ.

೩. ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಇದರಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ[...] ಅಂಡಾಶಯಗಳು, ಅಂಡನಾಳಗಳೊಂದಿಗೆ ಯೋನಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗವ[...] ತೊಲಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗಿಂದ[...] ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಮೊದಲೇ ಯೋಜಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಟ[...] ಮಧ್ಯಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋನಿಯ ಮೂಲಕವೂ ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಆ[...] ಬಹುತೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಬಳಿ ಕುಯ್ದೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿ[...] ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋನಿಯ ಮೂಲಕ ಹಿಸ್ಟೆರೆಕ್ಟಮಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಕೇ[...] ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನಷ್ಟೇ ತೆಗೆಯಲವಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.



ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಭಾಗಗಳು

ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದ ಕಣ[...] ಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಈ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಗರ್ಭ[...] ಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ರಾವವಾಗುವ[...] ಭಾಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಕುಯ್ತದ ಮೂಲಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದ[...] ಗರ್ಭಕೋಶದೊಂದಿಗೆ ಅಂಡಾಶಯಗಳು, ಅಂಡನಾಳಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ[...] ಸರ್ವಿಕ್ಸನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಕೇವಲ ಗ[...] ಕೋಶವನ್ನಷ್ಟೇ ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದುಂಟು.

ರೋಗಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನೋಡಿದಾಗ ಯೋನಿಯ ಮೂ[...] ಮಾಡುವ ಹಿಸ್ಟೆರೆಕ್ಟಮಿ ತುಸು ಅನುಕೂಲಕರ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ[...] ಇರಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಬೇಗ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇದು ಗಂಭೀರ ರೀತಿಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆ?

ಹೃದಯ, ಮೆದುಳುಗಳಿಗೆ ಮಾಡುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಷ್ಟು ಗಂಭೀರವ[...] ದಲ್ಲವಾದರೂ, ಹಿಸ್ಟೆರೆಕ್ಟಮಿಯನ್ನು ಗಂಭೀರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಬ[...]

ತೊಡಕುಗಳೇನೂ ಇರದಿದ್ದರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಆಪರೇಶನ್ನಿನ ನಂತರ ಬ[...] ವಾರವಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಗಾಯ ಮಾಯಲು ಮಾತ್ರ ಸಾ[...] ತಡವಾಗಬಹುದು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ನಂತರ 6 ರಿಂದ 8 ವಾರಗಳ[...] ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಭಾರ ಎತ್ತಕೂಡದು. ಮಹಡಿ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಮುಂತಾದ[...] ಏರಬಾರದು. ಕೆಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ಅವರು ಪುನಃ ಚೇ[...] ಕೊಂಡು ಮೊದಲಿನಂತಾಗಲು 6 ತಿಂಗಳಿಂದ ಒಂದು ವರ್ಷ ಹಿಡಿಯಬಹು[...]

ತೊಡಕುಗಳು

ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿಯಂತೆ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕುಯ್ದ ಗದಲ್ಲಿ ನಂಜು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಈ ನಂಜು ಮೂತ್ರಕೋಶಕ್ಕೂ ಸೋಕಬಹುದು. ಕೆಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕರುಳುಗಳಿಗೆ ಗಾಯ, ಲಿನ ನರಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದರಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿ ಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ನಂತರ ಕೆಲ ಸ್ತ್ರೀಯರು ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದ ಗ್ಯಾಸ್ ಬಲ್‌ನಿಂದ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಮೂತ್ರ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ, ಇನ್ನು ಲವರು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಿದ ದಾಖಲೆಗಳಿವೆ.

ಸರ್ಜನ್ ಉದ್ದವಾಗಿ ಕುಯ್ದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ನೋವು ಜಾಸ್ತಿ ದಿನ ಇದ್ದು, ತಡವಾಗಿ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಲ್ಲದೆ ಸೊಂಟದ ಬಳಿ ಅಡ್ಡವಾಗಿ, ತುಸುವೇ ಕುಯ್ದು ಮಾಡಿದ್ದರೆ ವಾಸಿಯಾಗುವುದು ಸುಲಭ ಹಾಗೂ ಬೇಗ.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ.........

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ನಂತರ ಮನೆಗೆ ಹೋದ ಮೇಲೆ ಆ ಸ್ತ್ರೀ ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ದಿನ ಬೆಡ್‌ರೆಸ್ಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೊಳ್ಳೆ ಯದು. ಅದೇನೇ ಇದ್ದರೂ, ಮುಂಚಿನ ಶಕ್ತಿ ಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸರಿಯಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರ ಸೇವನೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ಐದು ವಾರದ ನಂತರ ತಿರುಗಾಡಿ ಸಾಮಾನು ಕೊಳ್ಳುವುದರಂತಹ ಹಗುರ ವಾದ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆರನೇ ವಾರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಮ್ಮಿ ಪೂರ್ತಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ ನಿಸುತ್ತದಾದರೂ ತುಸು ಬಳಲಿಕೆ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ.

ಎಂಟನೆ ವಾರಕ್ಕೆ ಅವಳು ರತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು. ಅಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ಯೋನಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಮಾಯ್ದಿರುತ್ತದೆ.

ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತೆಂದು ಕೊಳ್ಳಿ ಅದು ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆಸಿದ್ದರಿಂದ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ತಲೆದೋರುವ ಮುಟ್ಟುಂತ್ಯದಿಂದಾಗಿರಬಹುದು — ಬಯಕೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ದಲ್ಲಿ ಲ್ಯೂಬ್ರಿಕೇಶನ್ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೋಸ್ಕರ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಸುದ್ದಿಗಳು

◆ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇತರರಿಗಿಂತ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.42ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು.

◆ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಕೇವಲ 5ರಿಂದ 10ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳು ಮಾತ್ರ ವಂಶಪರಂಪರಾಗತವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

◆ ನಿತ್ಯ 10 ಗ್ರಾಂ ಅಂದರೆ 2 ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಎರಡು ಚಮಚ ಅಗಸೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಹಿಳೆಯರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುವು. ಈ ಸಂಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ಸಹ ತಮ್ಮ ಸಹಮತಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೊಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು —

ಹಿಸ್ಟೆರೆಕ್ಟಮಿಯ ನಂತರ ಋತುಸ್ರಾವವೆನ್ನುವುದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭ ಧರಿಸು ವುದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಂದುಕೊಂಡು ಸಂತೃಪ್ತಿಪಡೆಯಬಹುದು!

ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದ ನಂತರ ಆ ಖಾಲಿ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಭಾಗಗಳು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ಒಳಗೆ ಖಾಲಿ ಇದೆ ಎಂದು ಅನ್ನಿಸುವ ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕರುಳುಗಳು, ಮೂತ್ರಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆಎತ್ತಬಹುದು.

ಪುರುಷ ಸಹವಾಸವಿರುವ ಹೆಣ್ಣಿನ ಋತುಸ್ರಾವ

ನಿಮಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದು, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಗಂಡ ನೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ (ಕನಿಷ್ಠ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ) ನಿಮ್ಮ ಋತುಚಕ್ರ ಚಿಕ್ಕದಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ - ಅಂದರೆ ಮುಟ್ಟು ಮುಟ್ಟಿಗೂ ಅಂತರ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಗಮನಿಸಿ -

ನಿತ್ಯ ಪುರುಷರಿಗೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುತ್ತಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲೂ ಇದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಬಹುಶಃ ಪುರುಷರ ದೇಹ ದಿಂದ ಹೊರಸೂಸುವ ಫೆರೋಮೋನ್‌ಗಳು ಹೆಣ್ಣಿನ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಅವಳೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಅಂಡವನ್ನು ಬೇಗ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು!

ಅಂಡಾಶಯಗಳನ್ನೂ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಸ್ರವಿಸುವ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ನಿನ ಕೊರತೆ ಯಾಗುವುದರಿಂದ ಜನನಾಂಗ ಶುಷ್ಕ ವಾಗುವುದು, ಖಿನ್ನತೆ, ಸಿಟ್ಟು, ತಲ್ಲಣ, ಬಳಲಿಕೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಕಾಲು ನೋವು, ತಲೆ ನೋವು, ತಲೆ ತಿರುಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆ ಎತ್ತಬಹುದು, ಹೃದ್ರೋಗ ಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ಹಿಸ್ಟೆರೆಕ್ಟಮಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ದಿಢೀರ್ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರುವುದೊಳ್ಳೆ ಯದಲ್ಲ. ಹಿಸ್ಟೆರೆಕ್ಟಮಿ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆನ್ನುವ ಒಂದು ಅಪವಾದವೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ತುಸು ಅಜ್ಞಾನ, ತುಸು ಅನುಮಾನ, ತುಸು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ, ಇವೆಲ್ಲ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಹಣ ಸಂಪಾದನೆಗೆಂದು ರೋಗಿಯನ್ನು ಹೆದರಿಸುವ ಟೆರರ್ ಟ್ಯಾಕ್ಟಿಕ್ಸ್‌ನಿಂದ ಕೆಲವರು ಅವಸರಪಟ್ಟು ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯ ಅಥವಾ ತಜ್ಞ ಒಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಹಿಸ್ಟೆರೆಕ್ಟಮಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದಾಗ, ಅವಳು 40 ವರ್ಷಗಳೊಳಗಿನ ಸ್ತ್ರೀಯಾದರೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ತಜ್ಞನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರು ಪರಸ್ಪರ ಪರಿಚಯವಿರುವವರಾಗಿರಬಾರದು! ಅಂದರೆ, ಅವಳು ಬೇರೆಡೆ ತೋರಿಸಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದಾಯ್ತು!

ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ — ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ತೆಗೆಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿರದು.

ಹಿಸ್ಟೆರೆಕ್ಟಮಿ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಸಂದರ್ಭಗಳಿವು:

- ಸಾಧಾರಣ ಸ್ಟೆರಿಲೈಜೇಶನ್ ● ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕಂಠದಲ್ಲಿ ಉರಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ● ಬಿಳಿಸೆರಗಿನ ನಿವಾರಣೆಗೆ ● ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಋತುಸ್ರಾವ ನಿವಾರಿಸಲೋಸುಗ ● ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಮುನ್ನಿನ ಬವಣೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲೋಸುಗ ● ಮುಟ್ಟುಂತ್ಯದ ಹಂತ ದಾಟಿದ್ದು, ಯಾವತ್ತೋ ಒಮ್ಮೆ ಸ್ರಾವ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ (ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ.)

ಮೇಲಿನ ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಸ್ಟೆರೆಕ್ಟಮಿಯ ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ.

(ಮುಂದಿನ ಕಂತು : ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಉರಿ)



ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಸಿ.ಎನ್.ಆರ್, ಕೋಲಾರ

● ವಯಸ್ಸು 22. ನನಗೆ ಮುಖದ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಬೇಡವಾದ ಕೂದಲು ಬೆಳೆದಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೇ ಕೀಳರಿಮೆ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಏನು ಕ್ರಮ ಜರುಗಿಸಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ. ನನ್ನ ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ನನ್ನ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ತುಂಬಾ ತುರಿಕೆ, ಕೆಂಪುಗುಳ್ಳೆಗಳು ಎದ್ದಿವೆ. ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

○ ಪುರುಷ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಕೂದಲಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿ, ಉಜ್ಜಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೂದಲ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿನ ಕೆಂಪುಗುಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ cutis ಮಲಾಮನ್ನು ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ನೀವು ಧರಿಸುವ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಗೆದು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ. **ಮಹಾಮಂಜಿಷ್ಠಾದಿ ಕಷಾಯ**ವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಎಚ್.ಎನ್, ಬಳ್ಳಾರಿ

● ವಯಸ್ಸು 38, ತೂಕ 82 ಕಿಲೊ, ನಾನು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನದ ಸಮಸ್ಯೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಅಸಮಾಧಾನ. ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನವನ್ನು ದೀರ್ಘಸ್ಖಲನವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಉಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.

○ ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾಗಿದ್ದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಿಹಿಪದಾರ್ಥ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡ. ಮನಸ್ಸಿನ ಆತಂಕ, ಭಯವೇ ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಆತಂಕದಿಂದ ನರಮಂಡಲವು ಸೂಕ್ಷ್ಮಸಂವೇದನಾ ಶೀಲತೆಯಿಂದ ವೀರ್ಯ ಹೊರಹಾಕುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತಂಕ ನಿವಾರಣೆಯೇ ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂಬುದು ಮನೋವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. **ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್** ರವರು ಬರೆದ '**ದಾಂಪತ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು**' ಹಾಗೂ ''**ಲೈಂಗಿಕ ಅರಿವು- 106 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು**'' ಪುಸ್ತಕ ಓದಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅವರು ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆ, ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಾಮಲಾ, ಗಂಗಾವತಿ

● ವಯಸ್ಸು 21. ಕಳೆದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಟ್ಟು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ 8 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿ, ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೂಡ ಮಾಡಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಅಥವಾ ಇತರ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳು ಇಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ.

○ ರಸದೂತಗಳ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಾಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದಾಗಿ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ನೀವು M2 Tone ಔಷಧಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಇದನ್ನು 3ರಿಂದ 6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಷಾ ಎಚ್, ಗದಗ

● ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕು ಇದ್ದರೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿಗೆ ಏಡ್ಸ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವಾಗ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕಿನೊಂದಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ಎಷ್ಟು ವರ್ಷ ಬದುಕಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ. ನನ್ನ ಅಕ್ಕನಿಗೆ 40 ವಯಸ್ಸು. 16- 14 ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಆಕೆಗೆ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷದಿಂದ ನರಗಳ ಸೆಳೆತ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ತೂಕ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನಷ್ಟೇ ಆಗಿದೆ. ಇಷ್ಟಾಗಿಯೂ ಆಕೆ ನನ್ನ ದೇಹ ಹಗುರಾದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಇದು ಎಚ್.ಐ.ವಿ.+ನ ಲಕ್ಷಣವೆ? ಆಕೆಯ ದೊಡ್ಡ ಮಗಳಿಗೂ ಕೂಡ ನರಗಳ ಸೆಳೆತವಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಸಂಶಯಗಳಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ನೀಡಿ.

○ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಉದರದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸೋಂಕಿನೊಂದಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಸೋಂಕು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕಿರಲಾರದು. ಆದರೆ ಸೋಂಕು ತೀವ್ರವಾಗಿರದಿದ್ದಲ್ಲಿ 8ರಿಂದ 10 ವರ್ಷ ಬದುಕಬಹುದು. ನರಗಳ ಸೆಳೆತ ಹಾಗೂ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಪಾಸಿಟಿವ್ ಇರಬಹುದೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗದು. ಬೇರೆ ತೊಂದರೆಯೇನಾದರೂ ಇರಬಹುದು. ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕವೇ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೊಡ್ಡ ಮಗಳಿಗೆ 16 ವರ್ಷ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿರುವಿರಿ. ಬಹುಶಃ ಆಕೆಗೆ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ಇರಲಾರದು. ನರಗಳ ಸೆಳೆತಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಿ.

ಸಿ.ಸೋಮಶೇಖರ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು

● ವಯಸ್ಸು 21. ನನಗೆ ಹಲ್ಲುನೋವು ಆಗಾಗ ಪೀಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಎರ
ದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಸಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಿಹಿ ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಹಲ್ಲುನೋವು ಕಾ
ಕೊಳ್ಳದೇ ಇರಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ. ನನ್ನ ಸಹೋದರನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು
ಕೂದಲು ಉದುರಿದೆ. ಹೀಗಾಗದಿರಲು ಏನಾದರೂ ಉಪಚಾರವಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.

○ ಹೆಚ್ಚು ಸಿಹಿ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಹಲ್ಲು ಜ
ಅಭ್ಯಾಸವಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ತಣ್ಣಗಿನ ಇಲ್ಲವೇ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಯಾದ ಪದಾರ್ಥ
ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಸಿಹಿ ತಿಂದ ನಂತರ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಾರಕ್ಕೊ
ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು. ಬ್ರಷ್ ಮಾಡಿದ ನಂ
G32 ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಆ ಪುಡಿಯಿಂದ ವಸಡನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ
ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುನೋವಿನಿಂದ ದು
ವಿರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಸಹೋದರನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲುದುರಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ 'ಪ್ರತಿಮ
ಕಾಯಿ'ಯನ್ನು ತೇಯ್ದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕೂದಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ
ಯಾದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಗಂಧ ತೇಯ್ದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು. 'ಪ್ರತಿಮಂಡೆಕಾಯಿ' ಗ್ರಂಥಿಗೆ ಅಂಗಡಿ
ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಎಸ್.ಎ.ಬಿ, ಬಳ್ಳಾರಿ

● ವಯಸ್ಸು 26. ನನಗೆ ಮೊದಲು ಗುಟಖಾ ತಿನ್ನುವ ಚಟವಿತ್ತು. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ
ಅದನ್ನು ತೊರೆದಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಈಗಲೂ ನನ್ನ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಂಪಗೆ ಇವೆ. ದಿನಾ
2 ಸಲ ಬ್ರಷ್ ಮಾಡಿದರೂ ಪರಿಣಾಮವಿಲ್ಲ. ಹಲ್ಲುಗಳು ಫಳಫಳನೆ ಹೊಳೆಯಲು
ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ. ದಂತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬಹುದೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಹಲ್ಲು
ಆಯುಷ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೇ ತಿಳಿಸಿ.

○ ಗುಟಖಾ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿರುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮ ನಿರ್ಧಾರ. ಒಮ್ಮೆ ದಂತ
ರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿ
ತೊಂದರೆ ಅಂದರೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಆಯಸ್ಸೇನೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊ
ಕೊಂಡ ನಂತರ ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ.

ಮಾರುತಿ, ರಾಯಚೂರು

● ವಯಸ್ಸು 21. ನನಗೆ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ ಕ್ಷಯರೋಗ ಬಹಳೇ ಕಾಡಿಸಿತು. ಮೊದಲ
ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಬಹಳೇ ಸೊರಗಿ ಹೋದೆ. ನಂತರ ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದ ನ
ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಇದು ಮತ್ತೆ ಬಾರದಂತೆ ಏನು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ
ಅನುಸರಿಸಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ. ನಾನು ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿರು
ರಿಂದ ನನ್ನ ಧಾತುವಿನಲ್ಲಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೋಗಿರುತ್ತದೆಯೇ? ನಾನು ಐ.ಎ.ಎಸ್.
ಬೇಕೆಂದಿರುವೆ. ಇದು ನನ್ನನ್ನು ಅನರ್ಹಗೊಳಿಸಬಹುದೇ? ತಿಳಿಸಿ. ಜೋರಾಗಿ ಉಸಿರಾ
ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಶಬ್ದ ಬರುತ್ತದೆ ತಿ

○ ಕ್ಷಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ನೀವು ಹೆದರಬೇ
ಉತ್ತಮವಾದ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮ
ಯಾದ ಔಷಧಿಗಳು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಲಭ್ಯವಿವೆ.
ಕ್ಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯ
ಸರಿ ಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ
ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗುವಿರಿ. ಆದ್ದ
ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಔಷಧಿ
ಮಾಡಬೇಕಲ್ಲದೇ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ
ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರ followup ನಲ್ಲಿರ
ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಅಲಕ್ಷಿಸಬಾ
ಐ.ಎ.ಎಸ್. ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿರುವ
ಅಭಿಲಾಷೆಗೆ ನನ್ನ ಶುಭ ಹಾರೈಕೆ.
ಸಂಪೂರ್ಣ ವಾಸಿಯಾಗುವಂತಹ
ಯಾದುದರಿಂದ ನೀವು ಅನರ್ಹ
ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ
ಆದರೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು
ಪಡೆಯಿರಿ.

○ ನೀವು ಜೀರಕ ರಸಾಯನವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಸೇವಿಸಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಿರಿ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಒಂದು ಚಮಚೆ ತ್ರಿಫಲಾ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ನಂತರ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮಗೊಂಡು ಶಕ್ತಿವಂತರಾಗುವಿರಿ. ಸಣ್ಣಗಿರಲಿ, ದಪ್ಪಗಿರಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ.

ದೀಪಕ್, ಕಮತಗಿ

ವಯಸ್ಸು 20, ನನ್ನ ಕೂದಲು ಸುತ್ತು ...ಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗದಂತೆ ಮಾಡಲು ಏನು ...ಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ. ಈ ನಡುವೆ ನನ್ನ ಮುಖದ ...ೀಲೆ ಕಪ್ಪುಕಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ. ಇದಕ್ಕೂ ...ಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

○ ತಲೆಗೂದಲಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಎಣ್ಣೆ ...ಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತಲೆ ಸ್ನಾನ ...ಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲು ಮುಂಚೆನಿಂದಲೂ ...ುಂಗುರಾಗಿಯೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬದಲಾ...ಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ...ಪ್ಪುಕಲೆಗಳಿಗೆ parolep ಪುಡಿಯನ್ನು ಮೊಸರಿ...ಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ...ೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಕಪ್ಪುಕಲೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರೂ ಬೇಡ

● ವಯಸ್ಸು 30, ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆಯೊಂದಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಬೆಳೆಸಿದ್ದೆ. ಒಂದು ವಾರಕ್ಕೆ ನನಗೆ ಜ್ವರ, ಮೈಬಿಸಿಯಾಗುವುದು, ಭೇದಿಯಾಗುವುದು ಆಯಿತು. ನಾನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿದೆ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು, ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ. 5 ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕವೂ ನನಗೆ ಗುಣಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ಈ ಮಧ್ಯೆ ನಾನು ಮೂರು ಸಲ ರಕ್ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿದೆ. ನೆಗೆಟಿವ್ ಎಂದು ಬಂತು. ಆದರೂ ನನಗೆ ಮೂತ್ರಉರಿ, ಗುಪ್ತಾಂಗದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಮೈ ಕೈ ಕಾಲು ಚುಚ್ಚುವಂತೆ, ಒಳಜ್ವರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಾಗೆಯೇ ಇವೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲ ವೈದ್ಯರು 3 ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ಮತ್ತೆ ರಕ್ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಭಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನನಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿ.

○ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ನೆಗೆಟಿವ್ ಬಂದಿದೆಯೆಂದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೇಕೆ ಭಯ ಪಡುವಿರಿ? ನೀವು ಸದಾ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತ ಆತಂಕಪಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಹಾಗಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ಜ್ವರ ಬರುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಸೋಂಕೇನಾದರೂ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಇಲ್ಲದ್ದನ್ನು ಇದೆಯೆಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಏಕೆ ಕೊರಗುವಿರಿ? ಧೈರ್ಯ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಬದುಕಿ ಬಾಳನ್ನು ಸಾರ್ಥಕಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಎ.ಕೃಷ್ಣ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು

● ವಯಸ್ಸು 47, ನನ್ನ ಹಣೆಯ ಹುಬ್ಬಿನ ಮೇಲೆ, ಮುಖದ ಮೇಲೆ, ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ...ುಚ್ಚೆಯಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಲೆ ಆಗಿದೆ. ತ್ವಚಾತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ...utizone ಬಳಸಲು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದ ಶೇ.50ದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಅನ್ನಿಸಿದೆ. Nomark Cream ಹಚ್ಚಿದರೆ ಪೂರ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೇ ಅಥವಾ ಬೇರಾವುದಾದರೂ ಉಪಾಯವಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.

○ ಕಪ್ಪುಕಲೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಿಶಿನ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ತೇಯ್ದು ಕಲೆಯಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಕುಂಕುಮಾದಿಲೇಪಂ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪಿ.ಪ್ರಕಾಶ್, ಚಳ್ಳಕೆರೆ

● ನನಗೆ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ತುಂಬಾನೇ ರಕ್ತ ಬೀಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೇನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಿಳಿಸಿ.

○ ಪ್ರತಿದಿನ 8-10 ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತರಾಣೆ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಪಲ್ಯ ಅಥವಾ ಹುಳಿ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ, ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಸೊಗದೆ ಬೇರಿನ ಶರಬತ್ತನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಗುಣಕಾಣದಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ರಮೇಶ, ಗದಗ

● ವಯಸ್ಸು 14, ನನಗೆ ಭೇದಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ತಿಂಗಳಿಗೆ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಸಲ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

○ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ನಂತರ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡ. ಪ್ರತಿದಿನ ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕುಟಜಾರಿಷ್ಟ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಭೇದಿಯಾದಾಗ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಗುಂಡ್ಲುಪೇಟೆ

● ವಯಸ್ಸು 18, ಎತ್ತರ 5.7 ಅಡಿ, ಎದೆಯ ಸುತ್ತಳತೆ ಕೇವಲ 27ರಿಂದ 30 ಇಂಚುಗಳಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಿದ್ದು, ತೀರ ಸಣಕಲಿ ನಂತಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೂ ಏನೆಲ್ಲ ತಿಂದು ದಪ್ಪಗಾಗಬೇಕೆಂಬಾಸೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿ, ಮುದ್ದೆ, ಮಾಂಸ, ಮೀನು ಅಲರ್ಜಿ. ಒಂದೆರಡು ತುತ್ತುಗಳನ್ನು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ. ನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಾಂತಿಯಾದಂತೆಯೂ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಬೇಗನೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಉಪಚಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

ರಮಣ್, ವಿಜಾಪುರ

● ವಯಸ್ಸು 25. ಕಳೆದ 9 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನಗೆ ಮೊಡವೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ನಾನು ಹಲವಾರು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಅವರು ಹೇಳಿದ ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ ಏನೂ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲು ನಾನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಖರ್ಚಿಗೆ ಹೆದರುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈಗ ನನಗೆ ಸರ್ಕಾರಿ ನೌಕರಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಆ ಭೀತಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿದೆ. ನಾನು ತಮಗೆ ತಿಳಿಸಿದ ಒಂದು ಔಷಧಿಯಿಂದ ಅಥವಾ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಒಂದು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರಂತೆ ಹೌದೆ? ಇದರಿಂದ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲವೆ ತಿಳಿಸಿ.

○ ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳ ಕಾಟ ಇದ್ದದ್ದೇ. 15ರಿಂದ 25 ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಅವುಗಳ ಕಾಟದಿಂದ ನರಳದವರೇ ವಿರಳ ಎನ್ನಬಹುದು. ಮೊಡವೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ತಗ್ಗಿಸಬಹುದೇ ಹೊರತು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೀಗ 25 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು ಎಂದಿರುವಿರಿ. ಇನ್ನು ಮೇಲೆ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಬರುತ್ತವೆ. ಸುಮ್ಮನೆ ಹಣ, ಸಮಯ ವ್ಯಯಿಸಬೇಡಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಮುಖಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಕ್ರೀಂ ಬಳಸುವುದು ಬೇಡ. ಮುಖ ತೊಳೆಯಲು ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ. ಮೊಡವೆಯನ್ನು ಉಗುರಿನಿಂದ ಕೀಳಬೇಡಿ. ಮುಖ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಟವಲನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ.

ಅಂಬ್ರೇಶ್, ಸಿಂಧನೂರು

● ವಯಸ್ಸು 17. ಕಳೆದ ವರ್ಷ ನನ್ನ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮೊಡವೆಗಳಿದ್ದವು. ಆಗ ನಾನು ಅವುಗಳನ್ನು ಒಡೆದು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಬಿಳಿ ಕಣ ಹೊರತೆಗೆಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆಗ ಕೆಂಪಗಿದ್ದ ಮುಖ ಈಗ ಕಲೆಗಳಾಗಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪಗಾಗಿದೆ. ಹಲವಾರು ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ತಾವು ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

○ ಮುಖ ತೊಳೆಯಲು ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಇಲ್ಲವೇ ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ. ಮೊಡವೆ ಗಳನ್ನು ಉಗುರಿನಿಂದ ತಾಗಿಸಬಾರದು. ಕಲೆಗಳಿಗೆ ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ತೇಯ್ದು ಲೇಪಿಸಿ. ಕುಂಕುಮಾದಿ ಲೇಪಂ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕಲೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು.

ದೇವರಾಜ್, ಊರುಬೇಡ

● ವಯಸ್ಸು 14, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ನನಗೆ ಮುಂದೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಆಗಬೇಕೆಂಬಾಸೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಓದಿದಾಗ ವಿಷಯ ತಲೆಗೆ ಹತ್ತುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಿರಿಯರು ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಓದಿ ನಂತರ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ನೆನಪಿಸಿಕೋ ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು. ಆದರೆ ನನಗೆ ಓದಿದ್ದು ನಂತರ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಓದುವಾಗ ಹತ್ತೆಂಟು ವಿಚಾರಗಳು ಸುಳಿಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿ.

○ ಡಾಕ್ಟರ್ ಆಗಬೇಕೆನ್ನುವ ನಿನ್ನ ಅಭಿಲಾಷೆ ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಆದರೆ ಆ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಬೇಕಾದುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವಾಗಲಿ 45 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಓದಿ ನಂತರ ಬರೆಯಬೇಕು. ಬರೆಯುತ್ತ ಓದುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಬೇಗ ಮರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಬರೆದದ್ದನ್ನು ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಮರೆತುಹೋಗದಂತೆ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅರ್ಥವಾಗದಿರುವುದನ್ನು ಗುರುಗಳಿಂದ ಕೇಳಿ ಅರ್ಥೈಸಿ

ಗಮನಿಸಿ

ಯುವತಿಯರೆ, ನಿಮಗೆ ತ್ವಚೆ, ಕೇಶರಕ್ಷಣೆ, ಮೊಡವೆಕಾಟ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸೌಂದರ್ಯತಜ್ಞರೊಬ್ಬರು ಉತ್ತರಿಸಲಿದ್ದಾರೆ. ನೀವು ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿಯ ಕೂಪನ್ನನ್ನೇ ಬಳಸಿ. ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ 'ಸೌಂದರ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ವಿಭಾಗ' ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

–ಸಂಪಾದಕರು

ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದಿನ ಪಾಠವನ್ನು ಅಂದೇ ಓದಿ ಮುಗಿಸಿ ಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉರು ಹೊಡೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬರೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದನ್ನು ಸರಿ ಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತ ನೀನು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಅಂಕ ಗಳಿಸುವೆ.

ರಾಜಮ್ಮ, ಊರುಬೇಡ

● ವಯಸ್ಸು 54. ಬಿ.ಪಿ. ರೋಗಿ. ಮಧುಮೇಹ ಕೂಡ ಇದೆ. ಆದರೆ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಶಬ್ದವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆಗಾಗ ಜೆಲೋಸಿಲ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಸರಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತುಂಬಾ ಗ್ಯಾಸ್ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ. ನಾನು ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಮೆಮೋಗ್ರಾಫಿ ಕೂಡ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನಾರ್ಮಲ್ ಇದೆ. ಈಗ ನನಗೆ ಎರಡೂ ಸ್ತನಗಳು ನೋಯುತ್ತಿರು ತ್ತವೆ. ಎಡಗಡೆ ಭುಜ ಹಾಗೂ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ನೋವು. ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗಿರುವ ಫ್ಯಾಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೂಪ ಹೊಂದಬಲ್ಲದೆ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ. ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆಯಲಾಯಿತು. ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಂತೆ ದ್ರವ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ನಿಮಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಒಳಗಡೆ ಗಾಯ ವಾಸಿಯಾಗಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಅನುಮಾನಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ನೀಡಿ.

○ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ, ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಆಲೂ ಗಡ್ಡೆ, ಕಡಲೆಕಾಳು, ಅವರೆಕಾಳು, ಬಟಾಣಿ, ಗೆಣಸು ಮುಂತಾದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುವುದು ಬೇಡ. ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಬೇಗನೇ ಅಂದ್ರೆ, 7 ಗಂಟೆಗೇ ಮಿತವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಒಂದು ಚಮಚ ತ್ರಿಫಲಾಪುಡಿಯನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 3ರಿಂದ 4 ಕಿ.ಮೀ.ನಡೆಯಿರಿ. ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಮೆಮೊ ಗ್ರಾಫಿ ನಾರ್ಮಲ್ ಎಂದು ವರದಿ ಬಂದಿದೆಯೆಂದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೇಕೆ ಚಿಂತಿಸುವಿರಿ? ಬಿಗಿಯಾದ ಬ್ರಾ ಧರಿಸಬೇಡಿ. ಹತ್ತಿಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಿ. ಆಗಾಗ ಸ್ವಯಂ ಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದು ಹಾಗೇನಾದರೂ ಗಡ್ಡೆಯ ಹಾಗೆ ಇರುವುದು ಭಾಸವಾದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಆಗಾಗ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸು ತ್ತಿರಬೇಕು. ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಗೆದು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಧರಿಸಿ. ಅಲ್ಲದೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣ ದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯ.

ಎಸ್.ಚೈತ್ರಾ, ಬಾಗಲಕೋಟೆ

● ವಯಸ್ಸು 16. ನನ್ನ ಮೂಗಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕೂದಲುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಹಲವಾರು ಉಪಚಾರ ಕೈಕೊಂಡರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

○ ಬನ್ನಿಮರದ ಕಾಯಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಪ್ರತಿದಿನ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಿಶಿನದ ಬೇರನ್ನು ತೇಯ್ದು ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅದು ಒಣಗಿದ ನಂತರ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಫಲ ನೀಡುವಂತಹುದು. ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಇನ್ನಿತರ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳಂತೆ ಇದನ್ನೂ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕವಿತಾ, ವಿಜಾಪುರ

● ವಯಸ್ಸು 19, ನನ್ನ ಮುಖದ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ದಿನಾಲು ರಾತ್ರಿ ಬೆಟ್‌ನೋವೆಟ್-ಸಿ ಎಂಬ ಕ್ರೀಂ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ತಾ ಇದ್ದೇನೆ. ಹಚ್ಚುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪಗಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರೀಂ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಾಗುವುದೇ ತಿಳಿಸಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದಾದರೂ ಉಪಚಾರವಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.

○ ಮುಖ ತೊಳೆಯಲು ತುಂಬಾ ಬಿಸಿನೀರು ಬಳಸಬೇಡಿ. ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಸಾಕು. ಮುಖ ತೊಳೆಯಲು ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಇಲ್ಲವೇ ಸೀಗೆಪುಡಿ ಬಳಸಿ. ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಬೇವಿನ ಎಲೆ ಜಜ್ಜಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಆ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನವೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕ್ರೀಂ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಕಪ್ಪುಕಲೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಕುಂಕುಮಾದಿ ಲೇಪಂ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ರವಿಕುಮಾರ, ಗುಲಬರ್ಗಾ

● ವಯಸ್ಸು 18, ನನ್ನ ಗುಪ್ತಾಂಗದ ಬಲಬೀಜ ಕೆಳಗಿಳಿದಿದೆ. ಇದಾಗಿ ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದಾದರೂ ತೊಂದರೆಯುಂಟೇ? ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಉಪಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

○ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹಾಗಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಊತ; ನೋವು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಪುಟ್ಟರಾಜು, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು

● 22 ವರ್ಷ. ನಾನು ಚಿಕ್ಕವನಿದ್ದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಯಾಗಿ ಅದರಿಂದ ಬಿಳಿ ಯಾಗಿದೆ. ಅದು ಈಗ ಹೊಟ್ಟೆ, ಎದೆ ಕೈಬೆರಳು ಮಂಡಿ ಕಾಲು, ತುಟಿ ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಆವ ಕೊಂಡಿದೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದರೆ ಲುಕೋಡರ್ಮಾ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಾನೀಗ ಆಯುರ್ವೇ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಕಪ್ಪುಚುಕ್ಕೆ ಮೂಡುತ್ತಿದೆ. ಈ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಲೇಸರ್ ಚಿ ಯಿಂದ ತೆಗೆಸಬಹುದೆ?

○ ಲ್ಯುಕೋಡರ್ಮಾ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಯೇ ಅಲ್ಲ. ತಲೆಗೂದಲು ಬಿಳಿಯಾಗುವ ಸಹಜವಾಗಿ ಮೆಲಿನಿನ್ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣವೂ ಬಿಳಿಯಾ ತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ವಿಧದ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಲೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮ ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಫಲಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ತುಂಬಾ ದುಬಾರಿ ಯಾದು ದೇಹದ ಬಹುಭಾಗ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಫಲ ನೀಡಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರೂ ಬೇಡ

● ನನಗೆ ಕಳೆದ ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಚಟ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದರಿ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದೇ ತಿಳಿಸಿ.

○ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜವಾದದ್ದು. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಆಗಲಿ ಅತಿಯಾದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಲ್ಲವೆ? ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಇನ್ನಿತರ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿ ಮುಂದೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರೂ ಬೇಡ

● ವಯಸ್ಸು 20. ವಿದ್ಯಾರ್ಜನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತ ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ನಾನು ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದೇನೆಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ನಾನು ಇದರ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಎ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ತಾವು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

○ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜ. ಆದರಿಂದ ನೀನು ತೆಳ್ಳಗಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದೂ ತಪ್ಪು. ತೆಳ್ಳಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಚಿಂತಿಸದಿರು. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ದಿನಕ್ಕೆ 6ರಿಂದ8 ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಆರೋ ವಂತನಾಗಿರುತ್ತೀಯ.

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಕೆಲ ಸೂಚನೆಗಳು:

● ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ. ಕಡಿಮೆ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿರಲಿ. ಹೆಸರು ಪೂರ್ಣವಿಳಾಸ, ವಯಸ್ಸು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ನಮೂದಿಸಿ. ನೀವು ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ ಹೆಸರನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು.

● ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

● ಇದೇ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್‌ನ್ನು ಮಾ ಲಕೋಟೆ ಅಥವಾ ಅಂತರ್ದೇಶಿ ಪತ್ರದ ಮೇಲೆ ಲಗತ್ತಿಸಬೇಕು, ಹಳೆ ಸಂಚಿಕೆಗಳ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸಿದರೆ ಆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಶ್ನೆ ಹರಿವು ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ದೊರೆಯಲು ಎರಡು ಮೂ ತಿಂಗಳು ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ.

ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಉತ್ತರ ಬಯಸುವವರು, ತಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ರೂ. ಅ ಚೀಟಿ ಲಗತ್ತಿಸಿದ ಸ್ವವಿಳಾಸದ ಲಕೋಟೆ ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ
'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ವಿಭಾಗ
ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 5 6 0 0 1 0.

ರೋಗನಿರೋಧಕ ಜೀರಿಗೆ

✍ ಸಂತೋಷ್‌ಕುಮಾರ್



ಎಲ್ಲರ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಸುವ ಬಹು ಜನಪ್ರಿಯ ಸಂಬಾರು ದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲೊಂದು ಜೀರಿಗೆ. ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ದು ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದು. ಖಾರದ ಅಡುಗೆ, ಸಂಬಾರು, ಪಲ್ಯ ಯಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಪಾನೀಯಗಳಿಗೆ, ಸೌಂದರ್ಯ ಧನವಾಗಿ ಇದರ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಔಷದೀಯ ಗುಣಗಳು : ಬಿಳಿಜೀರಿಗೆ ಹಾಗೂ ರಿಜೀರಿಗೆ ಎಂದು ಎರಡು ಜಾತಿಗಳಿದ್ದು ರಡೂ ಹತ್ತು ಹಲವು ಔಷದೀಯ ಗುಣ ಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

ಇದು ರುಚಿಕಾರಕ, ಜೀರ್ಣಕಾರಿ, ೇತ್ರಕ್ಕೆ ಹಿತಕಾರಿ, ಪಿತ್ತ ಶಮನಕಾರಿ, ದಾಹ ನಿವಾರಕ, ಉದರ ರೋಗಗಳನ್ನು, ಜಠರ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ವಾಂತಿ ವಾಕರಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಬಲ ವರ್ಧಕ ಮೂತ್ರವಿಕಾರ, ಪಿತ್ತ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು.

ಪಿತ್ತಶಮನ: ಜೀರಿಗೆಗೆ ಪಿತ್ತ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ. ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಒಂದಷ್ಟು ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಒಂದೆರಡು ಉಪ್ಪಿನ ಹರಳು ಹಾಕಿ ಕಲಕಿ ಕುಡಿದರೆ ಪಿತ್ತಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ತಲೆಸುತ್ತು, ವಾಂತಿಯನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಜೀರಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮದ್ದು. ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ನುಂಗಿದರೆ ಹಸಿವೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಊಟದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಅಗಿದು ತಿಂದರೆ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಮಾಲೆ : ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗದವರು ಒಂದಷ್ಟು ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಕಾಮಾಲೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ ಹುಣಿಸೆರಸ, ಎರಡು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಕಾಮಾಲೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆನೋವು: ಒಂದು ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆಗೆ ಒಣಶುಂಠಿ, ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು ಎರಡು ಚಮಚ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಬೆರೆಸಿ ಒಂದು ಲೋಟ ಹದವಾದ ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ದುರ್ಗಂಧ ಮಲ: ಒಂದು ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, ಒಂದು ಚಮಚ ದನಿಯಾ, ಒಂದು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ಮುಂಜಾನೆ ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲದ ದುರ್ಗಂಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ವಾಂತಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ : ಒಂದು ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆಗೆ ಎರಡು ಏಲಕ್ಕಿ ಬೆರೆಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆಯಿರಿ. ಎರಡು ಚಮಚ ನಿಂಬೆಯರಸ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರುಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ವಾಂತಿ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾಲಿಗೆ ರುಚಿಗೆ: ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುವವರು ಹಾಗೂ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರು ಎಲೆ,ಅಡಿಕೆ, ತಂಬಾಕು ಜಗಿಯುವವರಿಗೆ ನಾಲಿಗೆಯೊಳಗಿನ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಚೇತನವಿಲ್ಲದೇ ರುಚಿ ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳುವುವು. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, ಶುಂಠಿ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗೆದು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಾಲಿಗೆಯ ರುಚಿಗ್ರಂಥಿಗಳು ಪುನಃ ಚೇತನ ಪಡೆದು ಆಹಾರ ರುಚಿಕರವಾಗುವುದು.

ಎದೆ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಲು : ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಲು ಜೀರಿಗೆಯ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಆಕಳ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

ವಾಕರಿಕೆ, ಒಣಕೆಮ್ಮು: ವಾಕರಿಕೆ ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ಒಂದಷ್ಟು ಜೀರಿಗೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅಗಿದು ನುಂಗಿದರೆ ವಾಕರಿಕೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಣಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಜೀರಿಗೆ ಕಷಾಯ ಆಗಾಗ ಗುಟುಕುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಶರೀರದ ಮೇಲಿನ ಗುಳ್ಳೆಗಳು : ಬಿಸಿಲಿನ ಬೇಗೆಯಿಂದ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿಮಾಡಿ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಹಚ್ಚಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿರಿ.

ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ದಂತಕ್ಷಯ : ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ತಿಂದ ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ದಂತಕ್ಷಯವೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ : ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವವರೆಗೂ ಪ್ರತಿದಿನ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಜೇನು ಬೆರೆಸಿದ ಜೀರಿಗೆ ಕಷಾಯ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವುದು. ಸುಖ ಪ್ರಸವವಾಗುವುದು.

● ಅವನೇ ಕಾರಣ

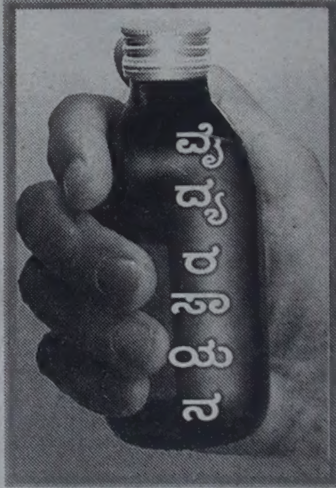
ನಾನು ಬಳ್ಳಾರಿಯ ಸರ್ಕಾರಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ (1970ರಲ್ಲಿ) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ನಡೆದ ಘಟನೆಗಳು ಇನ್ನೂ ನನ್ನ ಬೋಳು ತಲೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಇವನ್ನು ನಾನು ಹೇಗೆ ಮರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ?

ಆಗ ನಾನು ಹೆರಿಗೆ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದೆ. (ಆಗಲೇ ಹೌಸ್ ಸರ್ಜನ್ ಆಗಿದ್ದು). ಆಗ ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆ ಹೆರಿಗೆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸವ ವೇದನೆಯಿಂದ ಕೂಗಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು, ಅವಳ ನರಳುವಿಕೆ ಕೇಳಿ ನನ್ನ ಕೋಣೆಯಿಂದ ಎದ್ದು ಅವಳಿರು ವಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದೆ. ಪ್ರಸವವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳು ಬೇಕಿದ್ದವು. (ಅದು ಅವಳ ಚೊಚ್ಚಲು ಬಸಿರು ಬೇರೆ). ಎಷ್ಟೇ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳಿದರೂ ಆಕೆ ತನ್ನ ಅರಚಾಟ ನಿಲ್ಲಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಕೆಯ ಕೂಗಾಟ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ತುಂಬ ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಉಳಿದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಆಕೆಯ ಪತಿರಾಯ ಆಗಮಿಸಿದ. ಪಾಪ ಮಡದಿಯ ನರಳಾಟ ಅವನಿಗೂ ನರಳುವಂತೆ ಮಾಡಿರಬೇಕು.

'ಡಾಕ್ಟರೇ, ನಾನೊಮ್ಮೆ ನನ್ನವಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದೇ?' ಎಂದು ನೋವು ತುಂಬಿದ ಮಾತಿನಿಂದ ಕೇಳಿದ. ಆಗ ಪ್ರಸವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಅವನ ಮಡದಿಯ ಹೊರತು ಬೇರಾರೂ ಇರಲಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ನಾನು ಗಂಡನ ಮುಖ ನೋಡಿ ಹೆಂಡತಿ ಸಮಾಧಾನ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂಬ ಊಹೆಯಿಂದ ಆಕೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಕೇಳಿದೆ, 'ಏನವ್ವಾ, ನಿನ್ನ ಗಂಡ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ನಿನ್ನನ್ನು ನೋಡಬೇಕಂತೆ ಕಳಿಸಲೆ' ಎಂದೆ.

ಆಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಲೇ ಬಂತು ಉತ್ತರ, 'ಅವನನ್ನು ಮೊದಲು ಓಡಿಸಿ, ನನ್ನ ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅವನೇ ಕಾರಣ' ಎಂದು ಆಕೆ ಹೇಳಿದಾಗ ನನಗೆ ಆಕೆಯ ಮುಗ್ಧತೆಯ ಬಗೆಗೆ ನಗು ಬರದೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ●

● ಡಾ|| ಜಿ.ಎಸ್.ಫಾಲಾಕ್ಷ



● ಹೇಗೆ ಸತ್ತಿತು?

ಒಬ್ಬ ಹಳ್ಳಿಗನಿಗೆ ನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿತ್ತು. ಆಗ ಚಿಕಿತ್ಸಿಸುವ ಬಗೆ ಎಂದರೆ 10 ದಿನ ಕಚ್ಚಿದ ನಾಯಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು. ಅದು ಈ ಅವಧಿಯೊಳಗೆ ಸತ್ತರೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹದಿನಾಲ್ಕು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದನ್ನು ಅವನಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದೆವು. ಆರನೇ ದಿನ ಅವನು ಮತ್ತೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಜರಾದ. ಗಾಬರಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಅವನನ್ನು ಕೇಳಿದೆ.

'ಏನು ಗೌಡ, ನೀನು ಹೇಗಿದ್ದೀಯ? ನಾಯಿ ಹೇಗಿದೆ?'

'ನಾಯಿಯನ್ನು ನನ್ನ ಮನೆಯ ಮುಂದೆಯೇ ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕಿದ್ದೆ. ಈದಿನ ಸರವತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅದು ಸತ್ತಿತು'.

ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟೆ. ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ ಅವನನ್ನು ಏನೋ ಹೊಳೆದು ಮತ್ತೆ ಕರೆದು ಕೇಳಿದೆ.

'ನಾಯಿಗೆ ಊಟ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದೆಯಾ?'

'ಅದರಿಂದ ಕಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅದಕ್ಕೆ ಊಟ ಬೇರೆ ಹಾಕಬೇಕಿತ್ತೆ? ಹಾಕಲಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಗತ್ತಿನಿಂದ ನುಡಿದ.

ನಾಯಿ ರೇಬಿಸ್ ರೋಗದಿಂದ ಸತ್ತಿತ್ತೊ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆಗಿಲ್ಲದೆ ಸತ್ತಿತ್ತೊ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ●

● ನಾನು ಅಂಥವಳಲ್ಲ...

ಒಂದು ಸಂಜೆ ಒಂದು ಅಬಾರ್ಷನ್ ಕೇಸು ಬಂದಿತ್ತು. ಇದು ನಡೆದದ್ದು ನಾ ಕೊನೆಯ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಗ. ನನ್ನ ಗುರುಗಳಾದ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಕವಲಗು ಅವರು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೋಣೆಗೆ ಆಗಮಿಸಿದರು. ನಾವು ಐದಾರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗ ಅವರನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸಿದೆವು. ಅವಳ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಹೇಗೆ ಖಾಲಿ ಮಾ ತೊಳೆಯಬೇಕೆಂದು ನಮಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾ ಅವರು ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡಿದ ಬಕೆಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಎಸೆಕೋಸಿನ ಚೂರುಗಳು, ಸೊಪ್ಪು ಬಿದ್ದದ್ದನ್ನು ನೋಡಿ ನಮ ಸೋಜಿಗವಾದರೆ ಗುರುಗಳಿಗೆ ಕೋಪ ಬಂತು. "ಏನಮ್ಮಾ, ಇದೆಲ್ಲಾ ಏನ ಏನೇನೋ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತೀರಿ. ಹೆಚ್ಚು ಕಮ್ಮಿ ಆದರೆ ನಿಮಗೇ ತೊಂದ ಮುನಿಸಿನಿಂದ ನುಡಿದರು.

ಶಾಂತಳಾಗಿ ಆಕೆ ಉತ್ತರಿಸಿದಳು, 'ನಾನು ಅಂತಹವಳಲ್ಲ ಸಾರ್, ಬೆ ಅವಸರದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಗಿಯದೆ ಉಂಡೆ. ಹೀಗಾಗಿದೆ' ಎಂದಳು. 'ಹೌ ನೀನು ಹಾಗೆ ಮಾಡಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ತಿನ್ನುವ ಬಾಯಿಯನ್ನು ನೀ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಿತ್ತು.' ಎಂದಾಗ ನಮಗೆಲ್ಲಾ ಅಚ್ಚರಿ.

● ನೀವಿರೋದೆಲ್ಲಿ?

1988- 1990ರ ಸುಮಾರಿಗೆ ನಾನು ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ ಕರ್ನಾ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಮನೋರೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಪ ಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ವಾಸಸ್ಥಾನವಿದ್ದುದು ಧಾರವಾಡದ ಮಾನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ.

ಒಂದು ದಿನ ನಾನು ದಾವಣಗೆರೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಸೂತಿ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಆಗಿರ ಡಾ|| ಕೆ.ಸಿ.ನಟರಾಜ್ ನನ್ನ ಅರ್ಧಾಂಗಿಯ ಅಣ್ಣ. ಅವರ ಮನೆಯ ಕುಳಿತು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಆಗ ಓರ್ವ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಂ ನನ್ನ ಪಕ್ಕ ಕುಳಿತರು. ಅವರ ಪರಿಚಯ ಅಷ್ಟಾಗಿ ನನಗಿರಲಿಲ್ಲ. 'ಇವ ನನ್ನ ಕಸಿನ್' ಎಂದು ನಟರಾಜ್ ನನಗೆ ಅವರನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದ 'ನಮಸ್ಕಾರ' ಎಂದು ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಹಸ್ತಲಾಘವಿತ್ತೆ. 'ಇವರು ನನ್ನ ಮ (ನಾವು ಭಾವ ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ) ಎಂದು ನನ್ನ ಅವರಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದರು. ಅವರೂ ನನಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿ ಹಸ್ತಲಾಘವವಿತ್ತರು.

'ನೀವೆಲ್ಲಿದ್ದೀರಿ?' ನಾನು ಅವರನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದೆ. 'ನಾನು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಆಫೀಸಿ ದ್ದೇನೆ.' ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಅವರು 'ನೀವು ಎಲ್ಲಿದ್ದೀರಿ?' ಎಂದು ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರ ದರು. 'ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದೆ. ಅವರು ನಕ್ಕು, 'ಅದು ಸರಿ, ನಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುವುದೆಲ್ಲಿ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. 'ಧಾರವಾಡದ ಮಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ' ಎಂದೆ.

ಅವರು ತಕ್ಷಣವೇ ಕುರ್ಚಿಯೆಂದೆದ್ದು ನಟರಾಜನ ಪಕ್ಕ ಕುಳಿತು ನನ ಅಪಾದಮಸ್ತಕವಾಗಿ ನೋಡತೊಡಗಿದರು. ನಟರಾಜ ನಗುತ್ತಾ, 'ಮಾವನ ಅಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರೋಗಿಯಾಗಿಲ್ಲ' ಎಂದರು. ಅವರು ಎದ್ದು ನನ್ನ ಮ ನಿಂತು 'ದಯವಿಟ್ಟು ಕ್ಷಮಿಸಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿ ಅನುಮಾನವಾಯಿತು' ಅವರು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನನ್ನನ್ನು ಹಾಗೇ ನೋಡಿದರು.

ಆಗ ನಾನು ದಾಡಿ ಬೆಳೆಸಿದ್ದೆ. ಹುಲುಸಾಗಿ ಬೆಳೆದ ದಾಡಿ ನೋಡಿದ ಅ ನನ್ನನ್ನು ಹಾಗೆ ಅಪಾರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು.

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY : ***Adanagouda T. Patil,*** # 940, I Floor, 8th-B Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3352696 / 3206441

PRINTED AT : **DIKSOOCHI PRINTERS,** # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage,Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3226596

ರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಸಹಜವಾದ ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿಯ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಮತ್ತು ತಂಪಾದ ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲು

ಶ್ರೀವಿಟಾ ಇನ್‌ಸ್ಟೆಂಟ್ ಬಾದಾಮಿ ಮಿಕ್ಸ್

Youget three colours in 400 gms only
White, Lemon & Orange Colours



ಇನ್ನೂರು ಗ್ಲಾಸಿಗೂ ಅಧಿಕ ಪಾನೀಯ

ನಿಮ್ಮ ಶುಭವಿವಾಹ, ಜನ್ಮದಿನದಂತಹ
ಶುಭ ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು
ಮೆರುಗುನೀಡಲು
ಶ್ರೀವಿಟಾ ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲು.
ಭಾರತೀಯ ಸಿಹಿತಿನಿಸು
ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಇದರ
ಔಚಿತ್ಯಪೂರ್ಣ ಬಳಕೆ ಸ್ವಾದವನ್ನು
ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು



ನೂರು ಗ್ಲಾಸಿಗೂ ಅಧಿಕ ಪಾನೀಯ



anufacturers & Marketing by :
S.J.S. FOOD PRODUCTS
441, Jakkur Layout, Jakkur Post, Bangalore 560 064
hone : 3636787. For any complaints contact Mobile : 9845348968

ಜಿಲ್ಲಾವಾರು ಹಂಚಿಕೆದಾರರು ಬೇಕಾಗಿದ್ದಾರೆ

JEEVANADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI RNI NO. 65817/97
KANNADA MONTHLY CPMG/KA/BGW - 349/2002